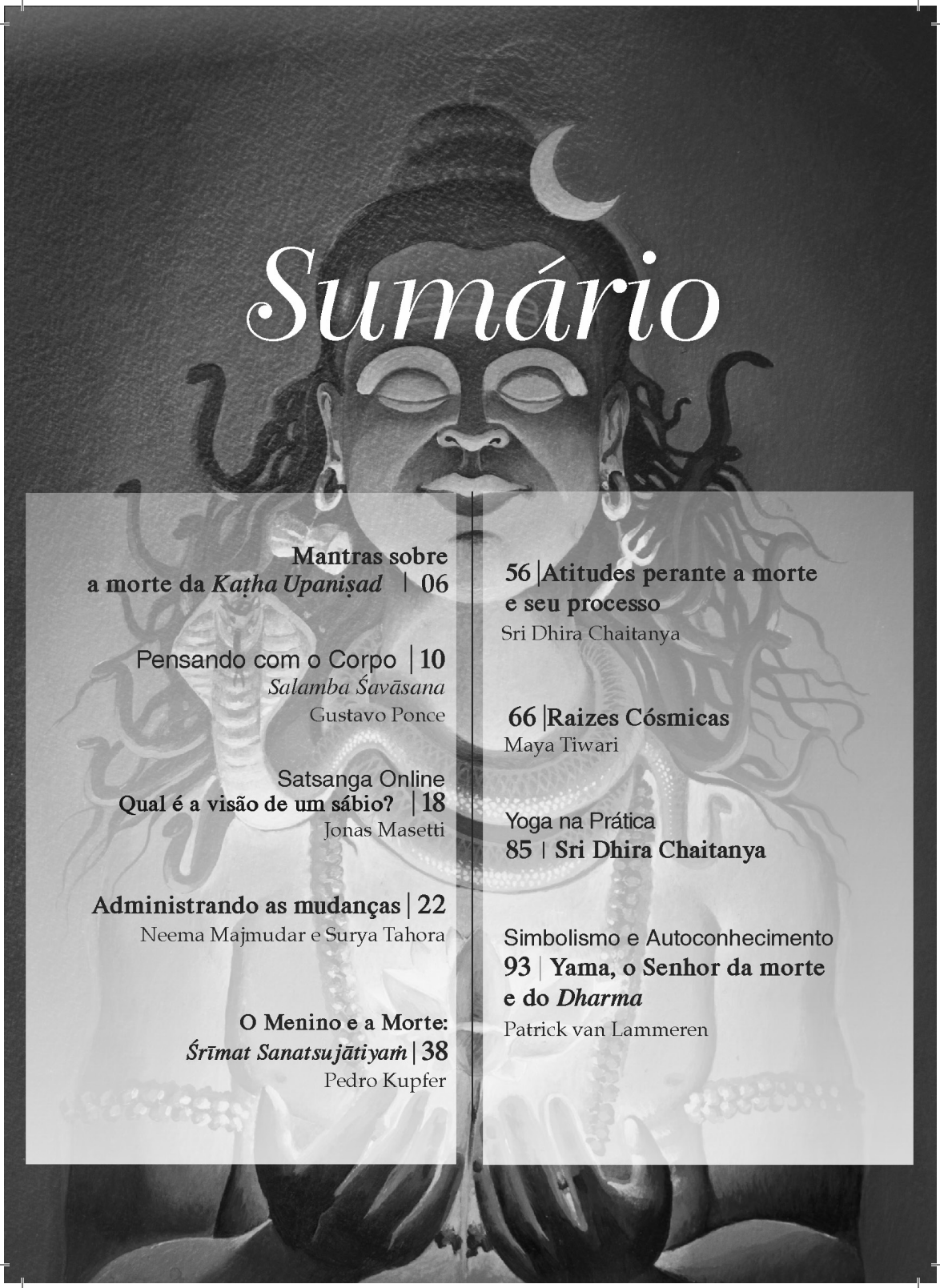


Sumário

Mantras sobre a morte da *Kaṭha Upaniṣad* | 06

Pensando com o Corpo | **10**
Salamba Śavāsana
Gustavo Ponce

Satsanga Online
Qual é a visão de um sábio? | 18
Jonas Masetti

Administrando as mudanças | 22
Neema Majmudar e Surya Tahora

O Menino e a Morte: *Śrīmat Sanatsujātiyaṁ* | 38
Pedro Kupfer

56 | Atitudes perante a morte e seu processo
Sri Dhira Chaitanya

66 | Raizes Cósmicas
Maya Tiwari

Yoga na Prática
85 | Sri Dhira Chaitanya

Simbolismo e Autoconhecimento
93 | Yama, o Senhor da morte e do *Dharma*
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial

Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Patrick van Lammeren (Rio de Janeiro)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Edi Lisboa
aprofundandosuapratica@gmail.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

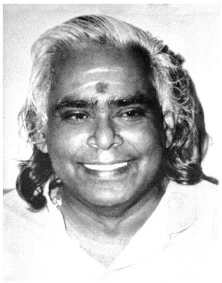
Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008



A tradição Sivananda no interior paulista

Yoga Hall

Av. Major Nicácio esquina com Av Dr Helio Palermo
(anexo ao City Posto) Franca - SP
facebook.com/yogahall | Tel 16 3012-2988

SERVE AMA MEDITA REALIZA
UNIDADE NA DIVERSIDADE

Editorial

Nesta edição um assunto muito pouco conversado será trazido à tona. Uma faceta da vida que todos nós conhecemos , evitamos explicitar mas que para muitos é um silêncio oculto angustiante: a morte.

Geralmente associa-se a morte à dor, mas ela é pura e simplesmente transformação. Falaremos sobre o assunto para reconhecê-lo como próximo a nós, para percebermos que, apesar de oculto, ele está sempre presente. Igualmente para deixar claro que, ao falarmos sobre a morte é da própria vida que falamos, de Devi(r), da força que tudo transforma e que gera toda riqueza e multiplicidade da criação. É no Devi(r) que nos encantamos com a diversidade e a dinâmica da vida e tudo o que esta nos traz, mas é igualmente nela(e) que nos apavoramos pois nos tira todos os objetos aos quais nos apegamos, inclusive o próprio corpo. Por isto as *Devīs*, que simbolizam a força criativa do Universo, são representadas em seu aspecto intensamente belo e incrivelmente apavorante.

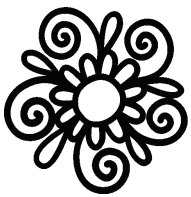
A morte é o fechamento do ciclo desta vida que vivemos e a abertura da possibilidade de uma nova vida e de novos encontros e reencontros. É preciso entender que, dentro deste próprio ciclo que é a vida que vivemos, a energia da morte não nos é estranha. Vemos os objetos perecerem, morremos e renascemos dia-a-dia em cada escolha que fazemos, em cada possibilidade que nos escapa, em cada segundo que passa e transforma um corpo de criança num corpo de jovem, um corpo de jovem em corpo de adulto e um corpo de adulto num corpo de velho.

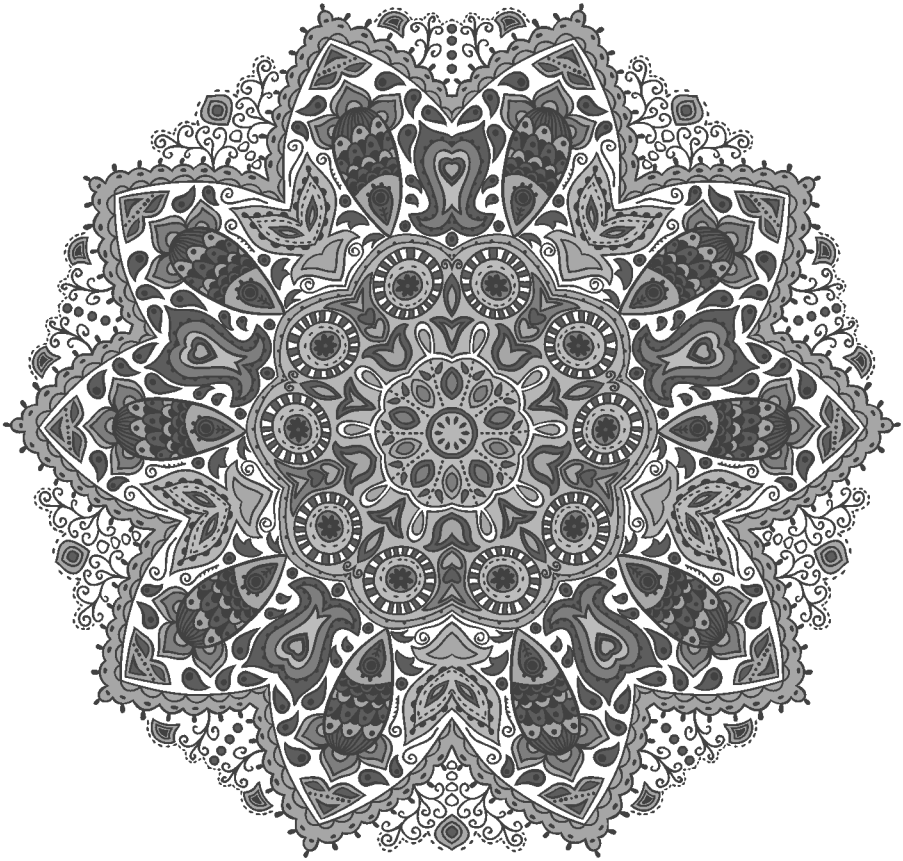
Viver é, tanto lidar com a força do nascimento que cria constantemente novos objetos e novas possibilidades, quanto aprender com a intensidade da morte, que leva e desfaz possibilidades, criando novas. Em toda abertura há um fechamento, em todo fechamento uma nova possibilidade. Essa é a constante dança de Śiva e Śakti, consciência e força criativa.

Vivemos de ciclo em ciclo, de vida em vida, em meio à dualidade dos prazeres e das dores, para que descubramos que nesses ciclos somos o círculo da Totalidade da Vida e para que possamos aprender a dançar com mais liberdade e leveza, ao mesmo tempo com entendimento e profundidade.

Que ao falar sobre a morte em nossas páginas, exaltemos a Vida e sua grandiosa beleza presente no coração de cada um. E que possamos dançar. Que possamos dançar com leveza, em harmonia com a própria dança de transformação constante que é a Vida.

Tales Nunes





Mantras sobre a morte da *Kaṭha Upaniṣad*

न प्राणेन नापानेन मर्त्यो जीवति कश्चन ।
इतरेण तु जीवन्ति यस्मिन्नेतावुपाश्रितौ ॥ ५ ॥

हन्त त इदं प्रवक्ष्यामि गुह्यम् ब्रह्म सनातनम् ।
यथा च मरणम् प्राप्य आत्मा भवति गौतम ॥ ६ ॥

योनिमन्ये प्रपद्यन्ते शरीरत्वाय देहिनः ।
स्थाणुमन्येऽनुसन्यन्ति यथाकर्म यथाश्रुतम् ॥ ७ ॥

na prāṇena nāpānena martyo jīvati kaścana |
itareṇa tu jīvanti yasminnetāvupāśritau ‖ 5‖

hanta ta idaṁ pravakśyāmi guhyam brahma sanātanam |
yathā ca maraṇam prāpya ātmā bhavati gautama ‖ 6‖

yonimanye prapadyante śarīratvāya dehinaḥ |
sthāṇumanye'nusanyanti yathākarma yathāśrutam ‖ 7‖

Um mortal não vive devido as suas capacidades fisiológicas, sua respiração e alimentação. É devido a outro fator externo que essas capacidades todas existem. 5

Preste atenção, descendente de Gautama (Naciketas),
eu vou te revelar esse segredo que é Brahma, o eterno. 6

Com esse conhecimento, mesmo da morte você se tornará livre,
pois ele é a "tela" onde todos os indivíduos caminham de corpo para corpo, de acordo com o *dharma* e seus *karmas*. 7

Às vezes pensamos que nossas capacidades fisiológicas sustentam a vida, o que por um ângulo parece correto, contudo se olharmos de maneira mais ampla vamos observar que existe muito mais por detrás da vida do que as capacidades do nosso corpo. Não basta respirar, é necessário oxigênio. Não basta comer, os alimentos tem que ser nutritivos e curar as doenças do corpo. Não basta estar vivo, é necessário interação com seres humanos, troca, carinho e afeto. Vida não é um sinônimo de respirar, a vida é sustentada por todo o universo e por nossa experiência nele. A causa das nossas capacidades fisiológicas é a mesma causa do oxigênio, da comida e de todo o universo e é devido a ela que existe vida, em outras palavras, ela é a própria vida.

Essa causa é chamada nos textos da tradição védica como Brahma, que quer dizer o maior de todos, aquele que está em todo lugar e é a base de tudo, eterno, sem sofrer modificações e que está na forma de todo o universo. Esse é um grande segredo, pois o universo está na nossa frente o tempo todo, mas não percebemos esse fato. O maior segredo não está escondido em um cofre, ele está escondido no nosso próprio bolso. Brahma, a causa do universo, está sempre disponível e, portanto, ele não pode ser mostrado, apenas revelado.

Esse conhecimento é libertador, pois elimina a identificação com a individualidade do corpo e da mente. Não se vendo como corpo e mente, não existe mais razão para o medo, pois não existe visão de morte. Ele é a base como a tela de uma pintura, onde todos os indivíduos "caminham" na sua vida e depois para outra adquirindo novos corpos. Essa aquisição de novos corpos é governada por uma lei, que traz, a cada um, o corpo necessário para receber os resultados das suas ações anteriores.

Na tradição védica, a morte é vista como uma passagem de um corpo para outro, não existe uma distinção entre morte e nascimento. Nascer em um lugar significa morrer em outro, como alguém quando

acorda de um sonho morre para ele, e quando entra em um sonho morre para o mundo físico. O peso da morte é o medo proveniente da identificação com o corpo físico e a liberdade da morte é a visão de que sou diferente do corpo, da mente, das emoções e das ações como um todo. Entender Brahma é uma operação cirúrgica de um professor para fusão da personalidade com a base imutável do universo.

Esses da versos da *Kaṭha Upaniṣad* são cantados no estudo de Vedānta e também nos funerais, para abençoar quem parte e quem fica, relembrando que a morte é apenas uma passagem.

Jonas Masetti edita o site www.satsangaonline.com.br

Revisão
Zulmira da Silva

Pensando com o Corpo

por Gustavo Ponce

Salamba Śavāsana

***Salamba* - com apoio | *Śava* - cadáver | *Āsana* - postura**

Benefícios

Solta as tensões físicas e mentais. Fortalece o sistema imunológico e faz com que o corpo se cure. Esta postura permite que os efeitos de todas as posturas realizadas durante a prática sejam absorvidos e aproveitados pelo corpo e pela mente. Na quietude desta postura, permitimos que nossos corpos, o físico e o sutil, absorvam e assimilem o *prāṇa*. O propósito de *śavāsana* é relaxar conscientemente a mente e o corpo. Embora ocorra o relaxamento completo da mente, ela permanece alerta. Esta postura ou outra equivalente nunca deve ser excluída de uma prática de Yoga. Ela gera vigor e reestabelece o corpo e o espírito.

Em *śavāsana* você deve concentrar sua atenção no "afundamento" do corpo, deixando que ele "desça" numa sensação de se "afundar, de se fundir" ao chão. Suavemente, tente "convencer" todos os seus músculos

que soltem os ossos que estão fixados. Entregue-se à força da gravidade. Ao fazer isso, o cérebro deve estar alerta, não pode ficar adormecido. O cérebro é o protetor do corpo e faz com que o corpo libere suas tensões. Para muitos de nós, o cérebro não é o protetor do corpo, mas o agressor e isto se manifesta nas tensões físicas geradas pela agitação do cérebro. As pessoas que adormecem confundem isto com um estado de relaxamento. Adormecer não é a mesma coisa que relaxar. Significa que o cérebro não está interessado em observar, apenas está interessado em cair em um estado de letargia. O cérebro deve sempre estar desperto e alerta, ajudando o corpo a soltar e liberar as ansiedades armazenadas.

Śavāsana sempre é feito no final da prática pois com esta postura encerra-se o ciclo: a Saudação ao Sol nos permitiu iniciar o alongamento e também aquecer todo o corpo; as posturas que escolhemos para a prática alongaram músculos localizados ao redor das articulações específicas, estimulando a condução nos nervos e ativando os *chakras*. As posturas invertidas nos reconectam com o sistema nervoso periférico. Faltando apenas o relaxamento em *śavāsana*.

As tensões normalmente costumam se localizar em determinados pontos específicos do corpo: na parte alta do tórax, entre os ombros, no plexo solar, abaixo das costelas inferiores, na pele de todo o corpo, formando uma barreira entre o corpo interno e o espaço exterior. As tensões sempre se originam na periferia do corpo e viajam em direção ao interior e vice-versa.

Em *śavāsana* predominam as ondas "Teta" no cérebro, com uma atividade elétrica que oscila e vibra a uma frequência entre 4 e 8 Hz. Esta condição do cérebro permite que o estado intuitivo inconsciente da mente se manifeste, acessando memórias profundamente esquecidas. É neste estado que ocorre a cura.

Permaneça nesta postura no mínimo durante 10 minutos. Ao terminar, gire seu corpo para a direita, permaneça uns instantes tranquilamente nesta posição para em seguida sentar-se. Abra seus olhos.

A seguir, apresentam-se cinco versões de *śavāsana*:

1) Cadeira, *bolster*, almofadinhas para os olhos:

Permaneça nesta postura no mínimo durante 5 minutos

A cadeira permite manter as costas em contato com o chão, o que para muitas pessoas resulta em um melhor relaxamento. (A curvatura natural das costas produz certos incômodos para algumas pessoas). Nesta postura a atenção deve preferencialmente ser dada à respiração espontânea e aos movimentos naturais ascendentes e descendentes do abdômen.

2) Bolster e almofada

Permaneça nesta postura no mínimo durante 5 minutos

A ênfase aqui está na abertura do peito, e, embora seja uma postura de relaxamento, é muito usada na prática de *prāṇāyāma*. A concentração deve ser dada ao movimento da respiração na parte superior do tórax e das costas, porém, sem intervenção: simplesmente observamos com total desapego. O *bolster* deve ser colocado ao longo da coluna. A almofada sob a cabeça é importante, pois permite que o queixo abaixe. Os glúteos devem permanecer no chão e as duas metades do peito devem estar caídas para os respectivos lados.

3) Joelhos juntos

Permaneça nesta postura entre 5 e 10 minutos

Esta variante é recomendável para aquelas pessoas que sofrem de dores lombares. Os pés devem estar bem separados de tal forma que os joelhos caiam um sobre o outro, tirando consequentemente o peso das pernas.

4) Bolster e manta

Permaneça nesta postura no mínimo durante 10 minutos

As pernas descansam sobre um *bolster* e a cabeça sobre uma manta dobrada.

5) *Bolster*

Permaneça nesta postura no mínimo durante 5 minutos

De barriga para baixo sobre o *bolster*: esta forma de fazer *śavāsana* estimula o sistema nervoso parassimpático, o sistema responsável pelas funções como a respiração e a digestão. A cabeça deve ultrapassar o *bolster*, ou seja, a testa deve ficar encostada no chão.

Em todas as versões de *śavāsana*, naquela em que o corpo está deitado de costas, recomenda-se o uso das almofadinhas para os olhos. Olhos tranquilos ... mente tranquila. O peso da almofadinha libera as tensões dos olhos e evita que fiquem piscando. Por outro lado, quando estamos deitados de costas é recomendável colocar um pouco de peso sobre o abdômen (um pequeno saquinho de areia).

Relaxamento conduzido e consciente

Uma boa maneira de conduzir o relaxamento é induzir percursos sistemáticos pelas diferentes partes do corpo ou ainda envolver seus alunos em algum aspecto do ato de estar vivo: a respiração, o funcionamento dos órgãos, etc. Com a "globalização" do Yoga, a marca registrada do método Satyananda, "Yoga Nidrā", é cada vez mais popular entre os professores do método que, de forma geral, imprimem a esta forma de relaxamento seu próprio estilo.

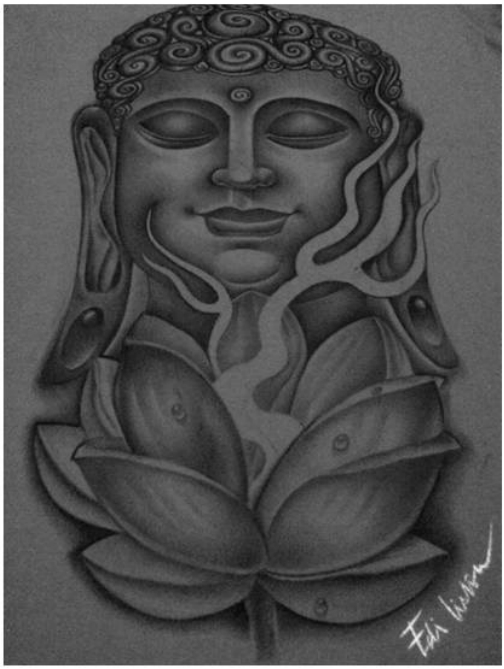
Yoga Nidrā é traduzido como "sono psíquico". Induz a um completo relaxamento físico, mental e emocional. A pessoa requer em média aproximadamente oito horas de sono. Se ela praticar Yoga Nidrā antes de se deitar, o corpo e a mente relaxam a tal ponto que o sono é realmente profundo e revigorante, sendo necessárias menos horas de sono. É dito que uma hora de Yoga Nidrā equivale a 3 horas de sono. O Yoga Nidrā é uma forma de *pratyāhāra* ou liberação da condição de domínio dos sentidos. Isto é realizado através da rotação sistemática da mente pelas diferentes partes do corpo e da sensação dos opostos como frio/calor, leve/pesado, e outras sensações.

Nesta técnica utiliza-se, ainda, a autossugestão começando com uma resolução positiva no começo e no final da prática, o que é chamando de *sankalpa*; com isto um estado de receptividade muito grande é produzido. Esta técnica pode ser aprendida relativamente rápido.

Observação: É recomendável cobrir o corpo com um cobertor ou um tecido de algodão, uma vez que a temperatura corporal diminui com o relaxamento. Também é recomendável usar uma "almofadinha para os olhos" para bloquear a luz e evitar que os olhos fiquem piscando. Inale e exale lenta e livremente. Não aplique nenhum *bandha* e tente relaxar completamente seu corpo.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução
Carol Ruibal



EDI LISBÔA

pinturas

mural·telas·t-shirts

Contatos: facebook – Tels: (32) 9990-2643 – 3015-2404
aprofundando**s**ua**p**ratica@gmail.com

Qual é a visão de um sábio?

Desde o início dos tempos o conceito de sábio vem caminhando com a tradição védica e a humanidade. Em sânscrito ele é referido pelo termo *jñāni*, que nada mais é do que "sábio", aquele que possui um conhecimento. Porém esse significado já está bastante deteriorado e o que ele realmente significa permanece um mistério.

Ao longo do tempo suas interpretações geraram vários outros termos como o "iluminado", por exemplo. A conexão entre conhecimento e luz faz do sábio "aquele que possui a luz do conhecimento", o iluminado. Em outros contextos o sábio é visto como uma pessoa perfeita, pois está além dos problemas do mundo e além das suas emoções e desejos. E, ainda, quando o conhecimento espiritual é confundido com algum tipo de prática energética, o sábio se torna um milagreiro.

Essas interpretações são apenas projeções das nossas próprias fantasias. Como se houvesse algo de errado com nossas emoções, por exemplo, ou, ainda, como se fosse possível uma infância sem traumas. Quando percebemos nossa mente com defeitos, o sábio se torna uma pessoa livre desses defeitos, simples assim, apenas uma projeção.

Gostaríamos de não ser limitados por esse mundo, em termos de vida nas coisas mais simples, como as leis da natureza. Todos nós temos o desejo de voar, de viver indefinidamente e de não adoecer e não morrer. Assim, o sábio tem que subir aos céus, pular a morte, voar e modificar todo o universo para evitar o seu sofrimento e provar para as pessoas quem ele é fazendo aquilo que elas fantasiam.

Em outro contexto, não encontrando a resposta para a vida, acreditamos que alguém precise vir nos salvar e que essa resposta seja algum tipo de dom divino, que só os escolhidos recebem sem uma causa definida. Então naturalmente projetamos uma pessoa evoluída espiritualmente, algum tipo de escolhido, alguém que possui um dom especial que faz dele algo que pode nos salvar. Tentamos nos tornar o escolhido dessa pessoa especial também.

Tal qual for nossa interpretação do homem perfeito e das imperfeições do mundo, da mesma maneira será nossa visão sobre o sábio ou a pessoa que tenha atingido seu objetivo espiritual. Contudo, à luz dos Vedas, isso é apenas fantasia. Nossa mente não possui defeitos, muito pelo contrário, tem uma ordem bem definida de funcionamento estudada pela psicologia. "Voar" não me faz melhor que ninguém. No máximo me faria chegar mais rápido em algum lugar ou me tornaria uma pessoa especial. Sinceramente, adquirir super poderes para poder se sentir "alguém" ou como uma tentativa de vencer a corrida do mundo com "super facilidades", não é uma "evolução espiritual" e sim uma evolução material através da espiritualidade.

Nos Vedas o sábio é definido apenas pela presença de uma visão chamada de sarvabhaumā dṛṣṭi . Uma visão de unidade de todo o universo que rompe com seu conceito de individualidade e produz consequências desejáveis na sua personalidade como a expansão das emoções e liberdade da morte e do medo.

Para entender essa visão é necessário dissociá-la do estilo de vida e da cultura de cada pessoa, pois vivemos em uma época de preconceitos e disputas religiosas. Vedānta por princípio não é uma religião nem se opõe a nenhuma delas, mas recebendo esse conhecimento associado ao hinduísmo temos que limpá-lo das influências culturais se não quisermos ser mal-interpretados. Na visão dos vedas sarvasya bhumikasu drstih vartate "em todos os níveis, em todas as culturas e em qualquer estilo de vida esse conhecimento está disponível". Não é necessário ser dessa ou daquela forma, cortar o cabelo ou cultivar hábitos diferentes. Basta ter um professor e estudar com dedicação.

É natural que nossos mestres deem uma ênfase para o estudo porque esse conhecimento é o objetivo de toda espiritualidade que incluem rituais e meditações. No entanto, sua visão de estudo inclui também a vida cotidiana e natural de uma pessoa na sociedade. É dito que a maior ascese, o maior *"tapas"*, ou disciplina espiritual que se pode ter, é descobrir nosso papel na sociedade, cumprir as responsabilidades e se tornar um membro que faz diferença na sua família e

na sociedade em geral. Definitivamente um grande desafio para todos.

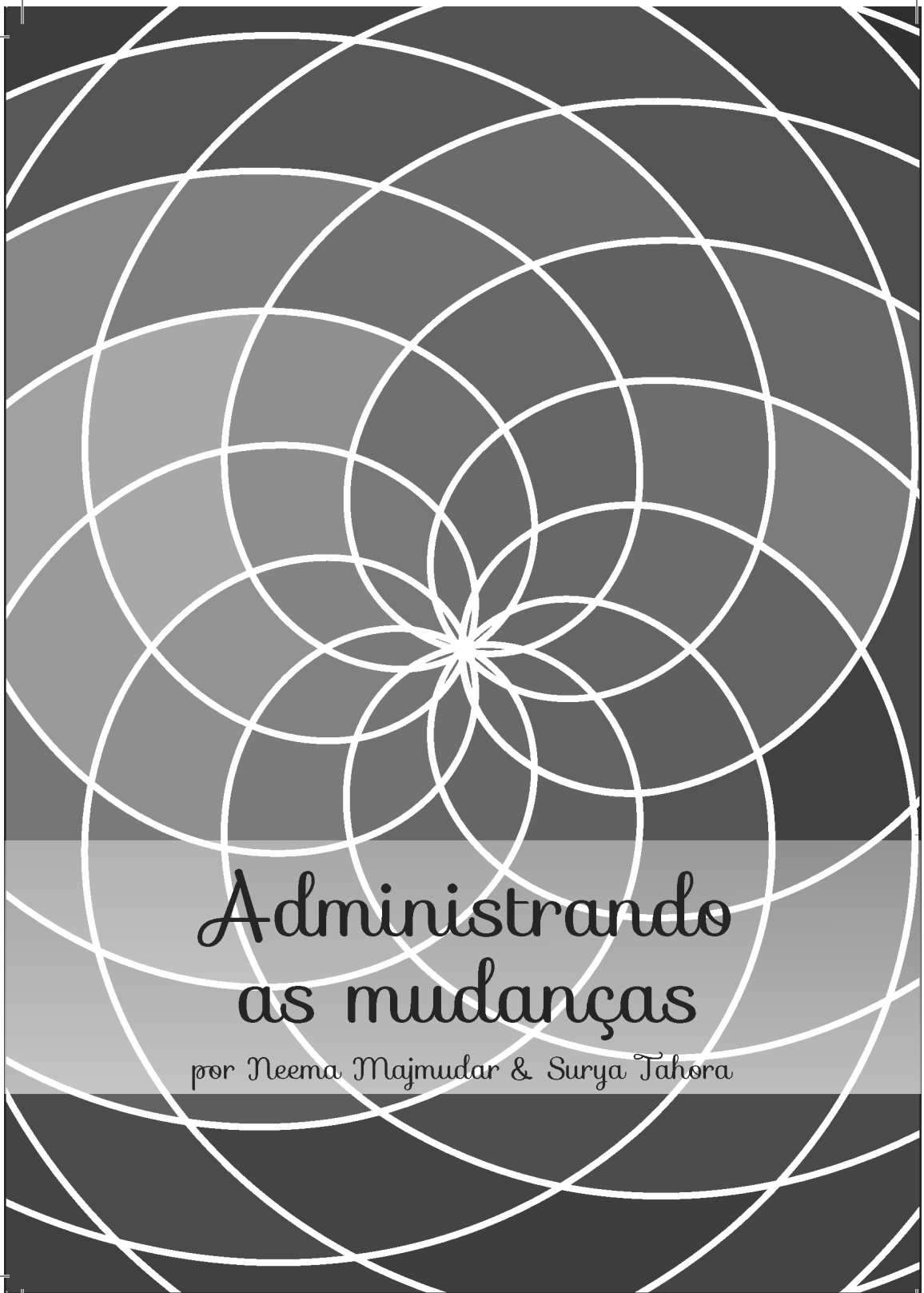
Tendo essa base de uma vida inteira, com trabalho, relacionamentos e todas as respectivas emoções envolvidas, a visão do sábio pode se tornar tangível e completa. Por isso que quando pessoas seguem para uma vida monástica precipitadamente, elas, muitas vezes, são direcionadas ao trabalho e a convivência com as pessoas. Existe uma etapa a ser preenchida com a nossa família e a sociedade para se descobrir essa visão.

A visão é a unidade do universo. O entendimento da não separação de todos os seres. A visão de que todo o universo é um único ser vivo e que as divisões são apenas aparentes. Como em um sonho onde uma única consciência aparece como vários personagens; ou como no nosso corpo que possui milhares de células, que são seres vivos independentes e, ainda assim, que compõem um único ser vivo.

A visão sobre o sábio, que faz jus a esse tema, não é mais um elemento de separação que faz dele uma pessoa especial. É um entendimento de que ele não é esse corpo, nem essa mente e não está limitado pelo tempo, nem pelo espaço, não evolui, não sobe, nem desce. É a visão do eu como a causa e a realidade imutável do universo. Lembremos que essa visão é algo a ser estudado, entendido e assimilado com um professor, para evitar fantasias, pois o entendimento não deve produzir um "sábio iluminado" e sim acabar com a nossa necessidade de se tornar um.

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Retornou recentemente ao Brasil após participar de um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedānta, sânscrito, mantras e Yoga.

Revisão
Zulmira da Silva



Administrando as mudanças

por Neema Majmudar & Surya Tahora

As mudanças acontecem em todas as fases da vida e administrá-las de forma eficaz é essencial à sobrevivência e bem-estar da nossa vida pessoal e profissional. Quase todos estão preocupados com o futuro. Isso é natural e não deveríamos desenvolver nenhum complexo a respeito. O problema surge quando nos tornamos neuróticos devido às incertezas que a vida guarda para nós. O medo do que está por vir pode ser tão forte que as nossas vidas são conduzidas pela ansiedade e pelo estresse. Nosso amigo costumava brincar que se quiséssemos nos tornar populares nas reuniões sociais, deveríamos aprender astrologia ou ler a mão e as pessoas iriam se aproximar de nós. A verdade é que o melhor dos astrólogos pode falar muito sobre o passado, porém não consegue prever o futuro com exatidão. A forma como o futuro vai se revelar é o que a ordem manteve nas próprias mãos; ninguém sabe exatamente o que vai acontecer no futuro. Diante dessa incerteza, aprender a lidar bem com as mudanças é de fundamental importância para todos nós.

O fato de que o que está por vir é realmente desconhecido, está descrito na história do *Mahabharata*. Trata-se de Parikṣit, um rei que foi amaldiçoado e em sete dias, morreria. Ao saber que ele tinha apenas poucos dias para partir, desesperadamente se aproxima do sábio Śuka e de maneira exaltada pede, "Por favor, seja meu guru e me dê o conhecimento para me libertar do aprisionamento. Tenho apenas sete dias de vida". O sábio Śuka, com o rosto sereno, responde, "Ó rei, você tem muita sorte, ao menos você sabe com certeza que viverá pelos próximos sete dias. Eu não sei o que vai acontecer comigo neste minuto em diante". Afirmando isso, ele compartilha autoconhecimento com o rei e o abençoa.

Como esperado, a *Bhagavad Gītā* contribui decisivamente em nos permitir administrar com êxito as mudanças. Antes de começarmos uma análise de como fazer isso, observemos qual tipo de mudança a que estamos sujeitos e como poderiam criar prováveis problemas em nossa vida emocional.

Os diversos tipos de mudanças que passamos

Desde o nascimento, estamos submetidos às principais modificações da vida que muitas vezes também são traumáticas para lidarmos naquele determinado momento. Para a criança, a primeira mudança é sair do conforto do ventre materno onde ela está muito segura. Vir para o mundo como um indivíduo é tão angustiante que toda criança começa sua jornada de vida com um grande choro. Depois do nascimento, aos dois anos, o seu sentido de individualidade está bem desenvolvido e como consequência existe uma mudança importante na forma como percebe e reage ao mundo. Por essa razão há o termo "terrível dois"[1]. A adolescência ainda ocasiona uma série de variações nos níveis biológico, intelectual e emocional. As diferentes manifestações desse período podem abranger: impor a independência dos laços familiares estabelecendo fortes amizades fora deles, explorar o relacionamento com o sexo oposto, querer provocar mudanças radicais na sociedade ou rebelar-se quase sempre contra a

situação atual. Outra mudança é quando nos graduamos e ingressamos na força de trabalho. Isso estimula a necessidade de ser mais responsável, adequar-se a uma hierarquia organizacional e trabalhar em prol dos objetivos definidos pela empresa, que podem não necessariamente estar de acordo com os nossos. Em seguida, a nível pessoal, caso estabeleçamos um relacionamento estável e escolhamos nos casar, partilhando uma vida com o outro, há mudanças marcantes em nossa maneira de viver. Descobrimos que as decisões não são mais de acordo apenas com as nossas preferências individuais, as opiniões do parceiro precisam ser consideradas. Depois, ter filhos e se responsabilizar pela educação de uma criança é outro passo significativo em nossa vida que nos traz profundas modificações. Aprendemos a amar o próximo tão intensamente que o bem-estar da criança é mais importante que nós mesmos. Essa mudança pode nos tornar pessoas melhores por descobrirmos a capacidade de gerar e cuidar quase de forma altruísta. Além disso, é quase inevitável que todos encarem a "crise da meia-idade" em que começamos a perceber quais conquistas acadêmicas, pessoais e profissionais motivaram a nossa satisfação; e comparamos com as questões determinantes na nossa vida que foram mais gratificantes. A "meia-idade" vem para a maioria de nós, e uma das mais difíceis mudanças é lidar com a morte dos nossos entes queridos, principalmente a dos pais. Muitas vezes, encontramos pessoas que disseram que perder um pai (ou mãe) é quase desistir de uma parte de nós. A perda de um pai (ou mãe) deixa um profundo vazio por não termos mais o amor incondicional e a aceitação deles. Depois de um tempo, vem outra transformação trazendo com ela a difícil tarefa de cuidar do declínio do nosso corpo e finalmente trabalhar o medo da nossa própria morte. Dos 50 aos 60 anos em diante, as

Frequentemente a mudança é algo difícil de lidar e causa ansiedade visto que o seu resultado pode não ser o esperado. Isso significa que qualquer alteração pode motivar a ansiedade, pois antes dela acontecer, estamos preocupados com a sua consequência. E quando ela acontece, ficamos chateados se a situação não for do jeito que desejamos.

pessoas gastam um tempo considerável apenas para preservar o corpo. A preocupação principal é retardar esse processo de declínio e prolongar a vida.

Somadas às mudanças acima, as quais todos estamos sujeitos, existem muitas experiências emocionais únicas que temos de trabalhar em cada período da nossa vida. Fazer e terminar amizades na escola, lidar com os colegas e o chefe no trabalho, mudar de casa, administrar a mudança da situação financeira, resolver problemas interpessoais com a família; esses são alguns exemplos de tipos de mudanças que devemos enfrentar.

Lidando com a mudança *versus* desejando a mudança

Antes de começarmos uma discussão de como o *Gītā* nos ensina a lidar com as mudanças, gostaríamos de mostrar quão paradoxal é a nossa postura em relação à mudança. O título desta seção, lidando com a mudança, pressupõe que ela é quase sempre indesejável. No entanto, quando observamos nossa vida, quase todo o tempo, empenhamo-nos em conseguir mais ou sentir algo diferente do que somos agora, o que implica uma transformação na situação atual. Isso motiva procurarmos a mudança e quando ela acontece, muitas vezes ficamos assustados. Apresentada essa contradição referente à mudança, o primeiro a fazer é compreender que a transformação não é apenas o que temos de enfrentar, é um desejo vibrante em nós. É o que procuramos em cada período da nossa vida. Desejamos as melhores notas na

Para encarar uma mudança, independente dela ser antecipada, desejada ou não, precisamos entender que ela é inevitável. Toda mudança não é só indispensável como também traz alguma oportunidade de sermos melhores. Obter êxito na mudança é otimizar o que aconteceu, aprender com ela e continuar vivendo.

escola, aspiramos a promoção, queremos trabalhar para pessoas mais agradáveis, uma segurança financeira. Tudo listado acima exige uma ação diferente daquela que temos hoje. Na verdade, se queremos mudar a vida em todos os aspectos, então por que isso nos representa uma ameaça?

Frequentemente a mudança é algo difícil de lidar e causa ansiedade visto que o seu resultado pode não ser o esperado. Isso significa que qualquer alteração pode motivar a ansiedade, pois antes dela acontecer, estamos preocupados com a sua consequência. E quando ela acontece, ficamos chateados se a situação não for do jeito que desejamos.

Mudanças trazem oportunidades

Para encarar uma mudança, independente dela ser antecipada, desejada ou não, precisamos entender que ela é inevitável. Toda mudança não é apenas indispensável como também traz alguma oportunidade de sermos melhores. Obter êxito na mudança é otimizar o que aconteceu, aprender com ela e continuar vivendo.

Há vários exemplos em que as pessoas sentiram isso quando uma situação acontecia, elas estavam frustradas, mas com o passar dos anos entenderam que o que aconteceu foi para o bem. Um de nossos amigos ganhou uma promoção muito rápida depois de se filiar a uma Organização Internacional; ele nos contou a história da evolução da sua carreira. Ele era servidor público há anos, e estava disponível uma bolsa de estudos nos EUA para os funcionários. Era o seu sonho estudar nos EUA, por isso se inscreveu. Ele ficou muito decepcionado ao descobrir que o Ministério tinha indicado outra pessoa que era apadrinhada. Essa situação trouxe muitos sentimentos ruins para ele. Mas olhando para o passado, ele afirmou que foi a melhor coisa que lhe aconteceu. Alguns meses depois de não conseguir a bolsa de estudos, ele recebeu uma proposta de consultoria em uma grande empresa. Mais tarde, ele era um membro da equipe. Estava feliz pelo chefe notar seu talento e que poderia ser promovido depressa. Naquela época, não conseguir a bolsa de estudos pareceu muito errado,

mas abriu portas para uma carreira numa Organização Internacional que de outra maneira ele teria perdido.

Não queremos induzir que toda mudança levará a algo positivo. O que gostaríamos de destacar é que não podemos definir como "indesejável" porque nunca temos certeza dos próximos resultados e como a situação atual está relacionada a eles. Além disso, não importa qual ela seja, o ser humano é capaz de enfrentar. Para ilustrar essa afirmação, gostaríamos de narrar o exercício realizado em um dos seminários de administração de mudanças que participamos em nossas carreiras profissionais. O coordenador distribuiu um papel que mostrava uma série de fatos como a morte do parceiro, o divórcio, os traumas ou a doença. Todos os itens pontuavam. Cada participante do *workshop* assinalava os eventos acontecidos na sua vida no último ano e somava o total de pontos. Quanto mais pontos ele tivesse, mais estresse supostamente teria acumulado devido às mudanças experienciadas durante o ano. O interessante é que todos pensavam que pontuariam alto no estresse mais nas questões referentes ao que passaram na vida, como ir para um novo país, um novo emprego, o início de novos relacionamentos. Porém ficaram surpresos de saber que a soma desses eventos não era alta na pontuação de estresse. Essa contagem os fez identificar como de fato o que nos parece grandes mudanças não são tão grandes assim em comparação com o que outras pessoas podem vivenciar. E o mais importante, o coordenador nos fez escrever como enfrentar essas mudanças. Ficamos admirados em conseguir lidar com a maioria do que chamamos de "grandes mudanças" com relativa facilidade e confiança. O que ficou claro nessa atividade é que quaisquer que sejam as mudanças, somos capazes de lidar com

A *Gītā* ressalta que a mudança é a condição básica da vida. Tudo que existe no tempo e no espaço está sujeito à alteração, sem ressalvas. De fato, é uma condição fundamental para atingir qualquer objetivo na vida. Nossos desejos devem mudar; eles não podem permanecer os mesmos desde o nascimento até a hora de partirmos deste mundo.

elas. Portanto, nas que estão por vir, precisamos agir com autoconfiança. O sofrimento que nos aflige é mais do nosso medo psicológico do que dos eventos que causam a mudança.

A *Gītā* ressalta que a mudança é a condição básica da vida. Tudo que existe no tempo e no espaço está sujeito à alteração, sem ressalvas. De fato, é uma condição fundamental para atingir qualquer objetivo na vida. Nossos desejos devem mudar; eles não podem permanecer os mesmos desde o nascimento até a hora de partirmos deste mundo.

O seminário de administração que acabamos de mencionar fixou essa ideia de forma muito clara. Depois de ele apresentar como enfrentar as mudanças que nos aparecem, discutimos como nos tornamos um catalisador para estimular as que forem necessárias em nossa vida. O coordenador nos fez anotar todas as mudanças que gostaríamos de ver em nossa vida no próximo ano e traçar uma estratégia e um plano de ação para alcançá-las. Isso prova que podemos ser proativos e nos esforçarmos para realizá-las em nossa vida. A Natureza desenhou o universo de tal maneira que passamos por etapas da vida nos sujeitando a mudanças involuntárias e inevitáveis mas igualmente nos deu a capacidade deliberada de mudar.

A respeito do sucesso em administrar as mudanças aparentemente difíceis, gostaríamos de contar uma história do diretor executivo de uma grande companhia de navegação no sudeste asiático. Quando o conhecemos em 2007, ele era muito conhecido entre os expatriados e a comunidade do comércio local. Nossos amigos contaram a razão dessa fama, a qual nos tocou o coração. No começo da crise financeira asiática de 1997, a empresa sofreu grandes prejuízos. Depois de quase um ano de constantes perdas, a diretoria decidiu despedir seus funcionários. Nosso amigo estava seguro de que os negócios melhorariam em breve, e não seria necessário dispensar toda a equipe de funcionários talentosa e comprometida que tinham investido a sua carreira lá. Em uma reunião, ele corajosamente disse à diretoria que não seria uma escolha sensata demitir os funcionários que na verdade tinham contribuído para o crescimento da empresa. Quando perguntaram como ele absorveria os prejuízos, ele

pensou por um instante e respondeu, “Proponho fazer um corte salarial, reduzir minha gratificação e convencerei nossos empregados a fazerem o mesmo até os negócios voltarem ao normal.” A diretoria deu sinal verde para ele executar esse plano de ação. Ele convocou todos os funcionários, contou o que tinha acontecido na assembleia geral anual, e eles imediatamente concordaram com a redução salarial, principalmente quando o diretor executivo afirmou que faria o mesmo. Depois de seis meses, os negócios voltaram ao normal, a empresa começou a lucrar e os salários repostos ao que eram antes. No entanto, a boa vontade mostrada pelos seus funcionários foi única porque o diretor soube administrar o contratempo. Até hoje, ele é muito respeitado e adorado por todos os seus empregados e a comunidade em geral.

Muitos gerentes podem não ter o cargo e o poder para influenciar a decisão de uma diretoria, mas eles conseguem fazer a sua parte ao ajudar os funcionários a administrarem as mudanças caso demonstrem a empatia necessária. Temos outro amigo que estava dirigindo uma grande multinacional automobilística nas Filipinas. Do mesmo modo, a crise financeira global de 2008 resultou em grandes prejuízos para as empresas em todo o mundo, e essa diretoria decidiu cortar mundialmente seus postos de trabalho. Nosso amigo era o responsável por uma das filiais e pouco influenciaria na decisão tomada pela matriz. Entretanto, ele estava realmente interessado no bem-estar dos funcionários. Decidiu conversar pessoalmente com cada um que pudesse ser demitido, anunciou a decisão e estudou o que eles poderiam fazer em seguida. Ele tentou compreender as necessidades e aspirações deles no futuro. Para alguns dos empregados, ele convidou seus amigos que chefiavam outras empresas que não foram muito afetadas pela crise, para encontrarem uma adequada vaga de emprego. Para os mais jovens, ele os aconselhou voltar a estudar para melhorarem suas habilidades técnicas além de oferecer uma ajuda financeira das suas próprias economias. Evidentemente que os funcionários ficaram chateados por perderem seus empregos, mas a atitude e a consideração demonstradas pelo líder da filial certamente contribuíram para aliviar o sofrimento. O fato é que ora estamos num cargo de influenciar mudanças ora não.

A nossa boa intenção e a empatia podem ajudar a administrar situações delicadas e a estimular o próximo a fazer o mesmo.

O papel da oração na administração de mudanças

Gostaríamos também de destacar a importância da prece para administrar a mudança. Numa fase da vida, podemos antecipar fatos ou ter a certeza de que estamos respondendo às mudanças de uma maneira oportuna. A mente humana é frágil e capaz de desviar o foco a qualquer momento. As histórias da Índia antiga mostram esse aspecto por narrarem exemplos em que as pessoas de profundo conhecimento, os sábios, são tomados sob o impulso da ira, luxúria ou qualquer outro comportamento impulsivo. Essas histórias ensinam que nosso pensamento pode se perder a qualquer momento. Aqui temos um exemplo prático que demonstra como uma falha de julgamento em um momento decisivo pode nos custar a vida.

Um idoso com mais de 80 anos tinha saúde mental e física invejáveis, um pensamento bem aguçado e uma memória fotográfica. Sua perspicácia era o que o mantinha no cargo de diretor executivo exercido por anos em diferentes países e continuava a receber propostas para consultoria até os últimos anos da sua vida. Apesar da idade avançada, ele também estava fisicamente em forma, cheio de energia, não tomava nenhum remédio, nem sofria de doença alguma. Um dia, depois de participar do jogo de baralhos com seus amigos à tarde e de uma reunião de família à noite, ele voltava para casa. Ao se aproximar dela, ele entrou pela portaria do seu prédio andando com dificuldade. Uma vizinha que morava no térreo, percebeu que algo estava errado e o convidou para entrar na casa dela e ofereceu um chá. Ele concordou e enquanto saboreava a bebida, passou um cardiologista que vivia no mesmo prédio. O médico geralmente chegava em casa muito depois, mas naquele dia, ele tinha acabado de terminar seu expediente mais cedo que o normal. Os olhos do senhor encontraram os do cardiologista, eles acenaram um para o outro e o doutor continuou. Depois do chá, o senhor afirmou que estava se sentindo muito melhor, e que iria para a sua casa. A senhora o parou e, rapidamente, ligou

para um dos seus parentes que morava ali e pediu que o acompanhasse até a sua casa no terceiro andar. De acordo com o parente, o senhor subiu três andares sem parar e na porta de casa disse adeus para ele e falou que gostaria de descansar. O senhor entrou em sua casa, sentou-se na poltrona como de costume e pouco depois ele morreu. Depois, o mesmo médico que tinha passado há alguns minutos atrás, declarou o ataque cardíaco fulminante daquele homem. Este senhor, ao acordar pela manhã, não tinha ideia da transformação que aconteceria, que seria o seu último dia. Mesmo poucas horas antes, quando a família estava reunida, ele fazia planos de viajar para a sua terra natal, ninguém diria que ele muito em breve não estaria mais entre eles.

Há duas formas nas quais esse incidente pode ser analisado. Poderíamos afirmar que lhe foi dada uma oportunidade de sobreviver quando o cardiologista passou. O senhor não avaliou corretamente a situação e não conseguiu aproveitar a chance que lhe foi dada. Outros podem dizer que ele estava na sua hora de partir, que seu tempo passou. Uma morte pacífica como essa é uma dádiva dada a poucas pessoas evoluídas . Nunca podemos saber, ao certo, se ele perdeu uma chance dada a ele ou se era para ser uma despedida tranquila. Os dois casos estão abertos a debates, sem uma resposta definitiva. A lição é que devemos ser sempre devotos, para que a nossa esteja na direção e no momento certos. Orar é a única forma de encarar a nossa realidade sem saber o que está por vir ou decidir a reação desejada em qualquer situação. Podemos orar para que a nossa mente permaneça na direção certa e no momento certo.

Mudar e estar atento à realidade

Sujeitando-nos involuntariamente às mudanças assim como nos dando a capacidade de escolha, a natureza nos permite seguir adiante nas fases da vida e atingir a satisfação. Através dessa série de alterações, seja passando eternamente de um desejo para outro, ou sendo inteligentes como Arjuna, podemos descobrir que por trás de toda aspiração de mudar a situação atual, existe um desejo fundamental de estar livre da limitação e da sensação

de inadequação. Neste momento, somos um *mumukṣu*, um buscador da liberdade. Quando percebemos que para essa liberdade precisamos do autoconhecimento, evoluímos para ser um *jijñāsu*, aquele que deseja o autoconhecimento. A transformação na natureza de nossos desejos nos conduz à conquista da liberação final na vida.

Além disso, à medida que se revela a natureza da realidade, a *Gītā* enfatiza a necessidade do crescimento emocional. A pessoa que busca o crescimento pessoal se empenha em conseguir algum tipo de equilíbrio pelo uso das ferramentas psicológicas. Para aquele que busca o autoconhecimento, existe um entendimento da ordem da vida e um *insight* da natureza da realidade que o possibilita lidar com questões emocionais relacionadas às constantes mudanças a partir de uma estrutura muito mais ampla. Como mencionado anteriormente, a *Gītā* revela a natureza de Īśvara, a inteligência do Todo, que sofre por ela mesma constantes modificações que dizem respeito a cada ação realizada por nós, que são traduzidas em transformações externas e que determinam a nossa condição pessoal atual e a condição do mundo como um todo. Ao incorporar nossas atitudes e conectá-las aos diferentes resultados, a ordem do Universo traz mudanças frequentes no mundo. Um ingrediente essencial da maturidade emocional é o entendimento de que toda mudança na nossa vida não é aleatória, mas é regida por uma ordem infalível. Quanto mais reconhecemos isso, mais abandonamos a resistência a ela; relaxamos na ordem das causas que provocam as mudanças obrigatórias na vida, e aprendemos a usá-las a favor do nosso crescimento. Devemos ter em mente que incorporar essa ordem não é um método ou técnica fechada que se usa para lidar com as mudanças, é uma forma de olhar a realidade que já existe. Quanto mais estivermos atentos aos fatos, mais seremos capazes de avaliar de maneira objetiva, e responder adequadamente às situações.

A maturidade emocional reside não apenas no reconhecimento de que as mudanças são governadas por uma ordem, mas também na apreciação de que somos participantes nessa ordem através de nossas ações.

A maturidade emocional reside não apenas no reconhecimento de que as mudanças são governadas por uma ordem, mas também na apreciação de que somos participantes nessa ordem através de nossas ações. A mudança constante na forma como a ordem se manifesta significa que essa forma como ela se organiza permite com que exercitemos a nossa liberdade pessoal, realizando ações corretas e recebendo os benefícios de escolhas sábias, atraindo para nós situações e eventos favoráveis. Esse entendimento liberta-nos do aprisionamento do passado.

Para exemplificar como podemos decidir conscientemente como começar as mudanças em nossa vida e trabalhar em busca delas, tomemos a história verdadeira de uma mulher que tem dificuldade em dizer "não". Sempre que algum amigo ou parente perguntava qualquer coisa, ela já se obrigava a fazer, sem saber se de fato queria ou não. Às vezes ela fazia coisas que não estava disposta, guardando mágoa. Ela poderia ter camuflado sua incapacidade de dizer "não" como uma qualidade espiritual de aceitação. Porém ela era muito honesta e sabia que esse comportamento de não dizer "não" para qualquer situação não era saudável, então decidiu mudar. Mudar significou que primeiro ela teve que observar a dinâmica que a levava a esse padrão. Ela identificou algumas causas como culturais, comuns em culturas orientais, que confundem conformismo com gentileza e aceitação compreensiva. Reconheceu que a gentileza é uma qualidade nobre que surge da escolha e não de uma pressão interna. Depois dessa introspecção, ela percebeu que sua incapacidade em dizer "não" na verdade surgia do seu desejo de aprovação. Quando criança, ela sentia-se inferior a sua irmã e, na sua opinião, a única maneira de ser querida era concordar com o pedido de todos. Portanto, para mudar o padrão de não conseguir dizer "não", ela embarcou em uma jornada para trabalhar o seu amor próprio que era a razão fundamental da sua incapacidade em dizer "não". Ela atingiu êxito por intimamente reexaminar a sua vida e assumir várias conquistas que ela pode se sentir orgulhosa. A repetitiva autorreavaliação das suas satisfações externas e a sua nobre atitude interior melhoraram sua autoestima. Pouco a pouco, sempre que uma situação surgia em que ela não queria fazer algo, ela pensava se realmente queria fazer o que lhe

era pedido. Começou a fazer escolhas deliberadas de acordo com a sua vontade, em vez de seguir uma pressão imposta a si mesma. Continuou a ser uma mulher atenciosa que conversava com todos, porém deixou de ser aquela que os agradava. E ficou mais feliz. Nesse caso, a decisão consciente provocou uma mudança nos níveis básico e comportamental, que levaram ao início de um círculo virtuoso. Logo ela se libertou do problema. Esse exemplo demonstra como a capacidade que temos de deliberadamente decidir mudar pode nos aproximar da verdade.

A resposta de um sábio diante das mudanças

Tendemos a idealizar o sábio como o único que está em estado de equilíbrio permanente ao passo que experimenta a felicidade ou a tristeza. Presumimos que a pessoa que conheceu tudo como Īśvara, reconhecendo a não diferença entre o individual e o todo, a natureza imutável do Ser, estará completamente imune a todos os tipos de transformações que acontecem aos outros.

É verdade que o sábio age a partir de uma mudança absoluta do paradigma, a partir da compreensão do Absoluto, o que os dá um total domínio sobre suas emoções. O sábio é capaz de acomodar todo o mundo, com todas as mudanças que acontecem a cada segundo incluindo aquelas de seu corpo e de sua mente. Ele sabe nitidamente que o Ser é a única verdade eterna, enquanto todo o universo (o qual inclui corpo e mente dele próprio e dos outros) está sofrendo as constantes mudanças e só tem uma existência dependente do Ser.

Para se tornar um sábio, é preciso alterar o estado emocional e cognitivo. Não há nada tão grandioso do que o despertar para a verdade da vida. Para estar atento à verdade, o sábio iniciou grandes mudanças para incluir a presença do todo em sua vida, e através do ensinamento do *Gītā*, abriu mão da própria ideia sobre a natureza do Ser. O sábio é aquele que

adquiriu a clara compreensão da verdade que se reflete numa mudança profunda no comportamento.

Logo vem a questão sobre o que acontece depois que compreendemos a verdade imutável do Ser: como reagimos às alterações que acontecem no mundo? Ao compreender o Ser como imutável, ignoramos o mundo, que é definido pela mudança e que é só aparência (*mithyā*)? Não, mesmo depois de conquistar a clareza de que o ser é a verdade eterna, continuamos a fazer o que é necessário ser feito, em cada situação. Não confundimos o relativo com o Absoluto. Embora o mundo seja *mithyā*, enquanto vivemos, continuamos a experimentar diferentes situações em todos os momentos da nossa vida, e cada uma delas demanda uma ação. O mundo está organizado de maneira que devemos responder às mudanças sempre avaliando o que é apropriado em cada situação. Mesmo para a pessoa sábia, todo momento exige uma resposta única porque os momentos se transformam. Um sábio pode escolher uma vida tranquila, ser um professor ou participar de várias atividades. As situações mudam e suas reações correspondem à necessidade daquele instante. O sábio é livre para reconhecer o que precisa ser feito a todo o momento. Queiramos ou não, as situações aparecem e todos, até a pessoa sábia, são colocados num esquema de fatos no qual tem de agir. Pela maturidade que decorre do conhecimento do Ser, o sábio não tem nenhuma dificuldade em identificar o que é demandado em cada situação. O sábio vive com naturalidade e objetividade que possibilita aceitar todo desafio. Além disso, para ser aberto e objetivo, ele é um devoto, porque reconhece que, em determinados momentos, o que é preciso ser feito pode não estar aparente.

Gostaríamos de dar exemplos da vida de um *sannyāsi* (o renunciante) que estava vivendo em um pequeno *āśram* às margens do rio Ganges no Himalaia. Ele estava muito satisfeito com seu estilo de vida e não desejava nenhuma mudança. Certo dia, um astrólogo leu seu horóscopo e declarou, "Seu horóscopo mostra que você será um famoso professor e em breve viajará o mundo". Ele escutou esse astrólogo por divertimento, pois não tinha planos de fazer nada. Foi verdade o que o

astrólogo previu, pois à medida que a vida se desenrolou nos anos seguintes, as circunstâncias o levaram a viajar por todo o mundo divulgando sua profunda visão da verdade. O ponto que gostaríamos de ressaltar é que apesar dele não ter seus próprios planos, ele estava aberto o suficiente para perceber e responder às oportunidades oferecidas pela Ordem. Ao fazer isso, ele desempenhou o seu papel na ordem das coisas.

Outro professor Vedānta começou a educar e proporcionar assistência médica para crianças carentes em milhares de vilarejos da zona rural da Índia. Quando perguntaram por que ele fazia essa importante tarefa social, ele respondeu, "Porque percebi que era chegada a hora!" Muitos indianos de classe média e alta vinham desfrutando dos seus ensinamentos védicos, mas havia um grande vazio nos programas para aqueles que viviam em vilarejos. Ele percebeu que havia chegado a hora de incluir essas pessoas marginalizadas pela sociedade

Artigo organizado a partir do capítulo 07 do livro "Living the Vision of Oneness", de **Neema Majmudar e Surya Tahora.**
www.discovervedanta.com

Tradução
Roberta W. da Silva

Nota
1 Expressão traduzida e conhecida em português como adolescência do bebê.

O Menino e a Morte:

Śrīmat Sanatsujātiyaṁ

por
Pedro Kupfer

A morte inspira medo. Em nosso cotidiano, via de regra, procuramos varrer convenientemente esse tema para baixo do tapete, ocupados como estamos na busca do conforto, da prosperidade e da satisfação. Porém, em alguns momentos, ele surge intempestivamente, nos invade e passa como um rolo compressor por cima da nossa frágil estabilidade emocional.

É dito que se não estivermos prontos para viver, tampouco estaremos preparados para morrer. Portanto, se neste preciso momento não estamos imediatamente ameaçados pela visita da morte, vale a pena tirar um momento para refletir sobre o que ela significa, mantendo um pouco de equanimidade. Isso pode nos trazer um olhar mais apreciativo sobre a própria vida que temos hoje.

Através dessa reflexão poderemos igualmente nos preparar para quando, inevitavelmente, precisarmos olhar para a morte, seja na forma da despedida de algum ente querido, seja na forma da aceitação da nossa própria condição. O exercício de aceitar a fragilidade da vida humana nunca está demais.

Para fazê-lo, pensamos que seria uma boa ideia convidar o amigo leitor para olhar para um episódio do grande épico hindu *Mahabhārata*, no qual esse tema surge com muita contundência e, sua solução, igualmente com muita clareza.

Guerra à morte

Há um provérbio na Índia que diz que se algo existe, está no *Mahabhārata*. E que, se não estiver no épico, é porque não existe. Dessa maneira, o tema da morte não podia estar ausente dessa obra, que representa uma bela alegoria sobre a própria condição humana. Essa obra, oito vezes maior que a Ilíada e a Odisséia juntas com seus mais de 100.000 versos, é uma linda aula sobre Yoga e autoconhecimento.

As linhas gerais do épico são históricas, mas, naturalmente, ele contém muitas licenças poéticas, abrangendo todos os assuntos possíveis:

religião, filosofia, poesia, linguística, semântica, política, administração, história, estratégia, emoções, psicologia, identidade de gênero, organização social e familiar, valores e, é claro, *mokṣa*, a liberdade, que é o objetivo do Yoga.

No texto encontram-se vários diálogos, afora a célebre *Bhagavad Gītā*, que apresentam a vida de Yoga, o cultivo dos valores e como aplicá-los na dinâmica da vida, e o significado de *mokṣa* como propósito humano fundamental. O épico sempre leva em consideração a pessoa que o lê ou ouve (antigamente, trechos dele eram recitados com acompanhamento de música, em festividades religiosas).

A linha narrativa central do *Mahābhārata* é a imensa rivalidade, que deu lugar a uma guerra sem quartel, entre duas facções da mesma dinastia: Kurus e Paṇḍavas. Os primeiros brigam pelo poder. Os segundos, pelo *dharma*, pelo que é justo e em defesa do povo, que foi submetido pela arrogância e o autoritarismo dos Kurus. Dhṛtaraṣṭra, o rei cego, é o patriarca dos Kurus.

No momento deste diálogo que nos ocupa, faltam poucos dias para que os exércitos travem a batalha final. O rei, sabendo que seus 101 filhos estão acampados à beira do campo de Kurukṣetra, onde a guerra terá lugar, está muito tenso e inquieto. Por mais que tente, não consegue dormir. Seu coração pressente que seus descendentes irão morrer, junto com muitos outros guerreiros.

Há solução para a morte?

Assim, Dhṛtaraṣṭra pensa se existe alguma maneira de se livrar da morte. Chama seu meio-irmão e conselheiro Virudha e lhe pergunta se existe alguma solução contra ela. Faz, basicamente, as mesmas perguntas que Nachiketas faz a Yama, o deus da morte, na *Kaṭha Upaniṣad*. Virudha responde-lhe que sabe, mas que não está qualificado para ensinar: "posso falar sobre *dharma*, mas não sou um professor. Isso só pode ser ensinado por um

professor qualificado. Ninguém melhor que Sanatkumāra *ṛṣi*, também chamado Sanatsujāta, que foi mestre de Nāradamuni. Pense nele e ele irá aparecer para lhe ensinar".

Virudha volta a dormir e o rei cego, buscando um lugar tranquilo, senta e invoca o sábio, que se materializa frente a ele. Dhṛtaraṣṭra, em primeiro lugar, lhe coloca a pergunta sobre a morte. Logo o diálogo irá derivar para os temas do autoconhecimento, as atitudes corretas, o Karma Yoga e a emancipação.

Sanatkumārasujātam é o nome da criança sábia. O nome Sanatkumāra quer dizer aquele que é eternamente jovem. Sujāta significa bem nascido, bem feito. Dessa maneira, o diálogo entre eles começa abordando a questão da morte. O que Sanatkumāra responde à primeira questão ("a morte não existe"), e o diálogo que se sucede, é conhecido como *Sanatsujātiyaṁ* , "O Ensinamento de Sanatsujāta".

Não obstante a verdade e profundidade das suas palavras, o menino Sanatsujāta falhou na missão de ensinar o rei, pois eles foram mesmo para a guerra e tiveram o trágico fim que o rei pressentiu. O problema não estava no professor mas no aluno: a cegueira de Dhṛtaraṣṭra não é apenas física. A voragem da guerra do *Mahābhārata* arrastou todos os guerreiros para a morte, um após o outro. No fim, os Paṇḍavas, comandados pelo célebre príncipe Arjuna, conseguem uma vitória pírrica, mas o *dharma* prevalece.

Primeiramente, iremos aqui citar o trecho que aborda especificamente o tema da morte no diálogo entre o menino e o rei, para depois, com a ajuda das inspiradoras palavras do nosso mestre, Swāmi Dayānanda, com quem tivemos o privilégio de estudar este texto na Índia alguns anos atrás, tecer alguns comentários sobre ele. Esse trecho ocupa os versos 1 a 16 do primeiro capítulo desta seção do épico e diz assim:

"Vaisampayana disse: "Então, o ilustre e sábio rei Dhṛtarāṣṭra, havendo aplaudido as palavras faladas por Virudha, inquiriu Sanatsujāta em segredo, desejoso de obter o mais elevado de todos os conhecimentos.

E o rei questionou o *ṛṣi* dizendo, "ó Sanatsujāta, ouvi dizer que você é da opinião de que não há morte. No entanto, é dito que deuses e *asuras* fazem práticas de austeridade como forma de evitar a morte. Desses dois diferentes pontos de vista, qual é o verdadeiro?" 1

Sanatsujāta disse: "Alguns dizem que a morte é evitável através de certas ações particulares; outros opinam que não existe morte; me perguntas qual desses pontos de vista é o verdadeiro. Escuta minhas palavras ó rei, enquanto discurso sobre isso, de maneira que suas dúvidas possam ser removidas." 2

"Saiba, ó *kṣatriya*, que ambas as opiniões são verdadeiras. Os educados são da opinião de que a morte é um resultado da ignorância. Eu digo que ignorância é morte e, portanto, que a ausência de ignorância é imortalidade. É por causa da ignorância que os *asuras* tornem-se sujeitos a derrota e a morte, e é a partir da ausência da ignorância que os deuses atingem a natureza de Brahman." 3

"A morte não devora as criaturas como um tigre, ela não tem uma forma definida. Além disso, alguns imaginam que Yama seja a morte. Isso, no entanto, acontece por causa da fraqueza [limitadora] da mente." 4

"A busca de Brahman ou autoconhecimento, é imortalidade. Esse Deus da Morte, que habita a região dos ancestrais, é a fonte da virtude para quem cultiva a retidão e a fonte do sofrimento para quem vive no erro." 5

"É obedecendo ao seu comando que a morte, na forma de ira, ignorância e raiva, acontece entre os homens." 6

"Tomados pelo orgulho, os homens se desviam do caminho reto. Deles nenhum é bem-sucedido na tarefa da conquista da natureza real." 7

"Com o entendimento nublado e tomados pelas paixões, identificam-se com seus corpos e morrem repetidamente. Eles estão sempre dominados pelos seus sentidos. É por isso que a ignorância recebe o nome de morte. Aqueles homens que desejam o fruto da ação,

quando é chegado o momento de desfrutar desses frutos, são conduzidos para o céu, abandonando os seus corpos. Portanto, eles não podem evitar a morte. Criaturas encarnadas, vivas, inaptas para alcançar o conhecimento de Brahman identificadas com os desfrutes terrenais, continuam incessantemente subindo, descendo e girando no ciclo de renascimentos." 8

"A inclinação natural do homem em relação a propósitos ilegítimos é a única causa do erro a que são induzidos os sentidos. A pessoa que é constantemente afetada pela busca de objetos irreais, lembrando apenas aquilo com o qual ela está a cada momento ocupada, valoriza apenas os desfrutes terrenais dos quais se cerca." 9

"O desejo do desfrute é o primeiro destruidor dos homens. Lascívia e ira seguem em seguida. Estes três, o desejo, a lascívia e a ira conduzem os tolos à morte." 10

"Aqueles que, no entanto, através da autodisciplina conquistaram o ser, escapam da morte". Aquele que conquistou o Ser sem ser subjugado pelas ambições e as venceu, reconhecendo que essas não têm valor, com a ajuda do autoconhecimento, é chamado sábio." 11

"Ignorância, assumindo a forma de Yama [o deus da morte] não pode devorar o sábio que controlou os seus desejos dessa forma." 12

"O homem que segue os seus desejos é destruído junto com eles". No entanto, aquele que consegue renunciar aos desejos, pode certamente dispersar sua influência. O desejo é de fato ignorância, trevas e sofrimento em relação a todas as criaturas, pois tomados por ele, perdem os sentidos." 13

"Assim como pessoas intoxicadas andam tropeçando nos buracos da rua, da mesma forma os homens, sob a influência dos desejos, enganados por alegrias ilusórias, correm em direção à destruição." 14

"Que pode a morte fazer contra aquela pessoa que não se deixou confundir, nem distrair pelo desejos?" Para essa pessoa, a morte não inspira medo, é como um tigre de madeira. Portanto ó *kṣatriya*, se a existência do [apego ao] desejo, que é ignorância, deve ser destruída, nenhum [apego ao] desejo, por mínimo que seja, deve ser pensado ou buscado." 15

"Este Ser, que habita seu corpo, associado à ira, raiva e ignorância, é a própria morte. Sabendo que a morte surge dessa maneira, aquele que confia no conhecimento não guarda medo dela. De fato, assim como o corpo é destruído sob a influência da morte, a própria morte é destruída quando fica sob a influência do conhecimento". 16

Não há morte para o Ser

O rei cego pede ao sábio instrução sobre a natureza da morte. Porém, logo no início do diálogo, o menino diz que não existe algo chamado morte. Como é que ele pode dizer isso? Todos sabemos que ela existe, sim. Se a morte não existisse, porque as pessoas iriam querer fugir dela? Há alguma confusão a respeito disso.

Tomemos por exemplo na célebre invocação *asato ma*. Ele diz, "Da morte, conduza-me à imortalidade". *Amṛtyu* significa o mesmo que *mokṣa*: ver-se livre da morte. A *Chāndogya Upaniṣad* também fala sobre esse assunto, deixando claro que até mesmo os *devas* (deuses) morrem. "Gostaria de compreender esta aparente contradição. Esse é meu desejo", diz Dhṛtarāṣṭra.

Todos nós, seres vivos, estamos sujeitos a momentos de prazer e sofrimento. Podemos em algum momento nos sentir alegres, porém, antes mesmo de nos dar conta disso, a alegria já se foi. Isso acontece todo o tempo, pois estamos condicionados pelo *saṁsāra*. É preciso achar uma solução para essa aparente contradição.

É um fato que estamos condicionados pelo tempo e pelo espaço. Isso é uma realidade. É algo que não muda. Se somos Ātma,

ilimitados em termos de tempo/espaço, deveríamos levar em consideração o ensinamento desse mantra; liberar-nos da noção da morte: que, da morte, possamos ir à imortalidade.

A morte é para os organismos. Nós não somos organismos

Apresentando-se Dhṛtarāṣṭra como um *siśya* (estudante), Sanatkumāra irá lhe transmitir o ensinamento que ele pede. Se os organismos morrem, se a morte sobrevém para todos os corpos, isso é apenas um epifenômeno, um evento químico, por assim dizer. Não há dúvida de que a morte é apenas para os organismos. O corpo morre.

Nesta vida, viajamos de um lugar para outro dentro destes corpos, que estão limitados pelo tempo e pelo espaço. Ocasionalmente, apesar dessas limitações espaço-temporais do corpo-mente, conseguimos nos aceitar como somos. Ocasionalmente, nos vemos como totalmente aceitáveis. O conhecedor de *ātma* é aquele que não tem mais confusões a respeito de quem ele é.

Sanatkumāra irá esclarecer essa confusão no texto. O Śāstra ensina e clarifica a este respeito. A explicação que Dhṛtarāṣṭra pede é para ficar tranquilo em relação ao seu próprio "investimento emocional", que são seus filhos. Antes que Arjuna e o exército dos Paṇḍavas comecem a guerra com Duryodhana, ele precisa um esclarecimento para saber o que irá acontecer com seus filhos, caso morram.

Formas nascem e morrem. Ātma é não-nascido e imortal

Olhando à nossa volta, perto e longe, observamos formas e mais formas. Formas e substantivos ficam totalmente associados em nossa mente. Se eles são a mesma coisa, quando a forma muda, o nome muda. Se a forma não muda, o nome não muda. A maneira como esse assunto é introduzido é muito bela.

Vyāsa, o narrador, apresenta Dhṛtarāṣṭra como um rei que, pelo menos naquele momento, está são e vivo. Há uma conclusão lógica para o ciclo dos seres vivos. Evitando certos tipos de *karma* e assumindo outros, podemos escapar do *saṁsāra*. Podemos, como diz o mantra, ir da morte para a imortalidade. Dizer que não existe morte equivale a dizer que não existe nascimento.

Ātma não nasce nem morre. Não cresce nem declina. O sábio começa afirmando no quarto verso que desde o início da criação existe o medo da morte e existem as tentativas de se livrar dela. O rei lembra que alguns sábios dizem que a morte é real, enquanto que outros dizem que não existe morte.

Morrer é não reconhecer a si mesmo como Ātma.

Sanatkumāra nos mostra que a morte nasce da ignorância, e que não precisamos aceitá-la se for uma noção nascida da ignorância ou de uma percepção falsa. Somos testemunhas, pessoas capazes de observar. O mundo é o que vemos. Somente existem sujeito e objeto. Essa é a realidade. Concluir que isto (sujeito + objeto) seja dualidade não é, necessariamente, verdadeiro.

Dizer "isto é real porque eu estou vendo", não é necessariamente válido para todas as situações vividas pelos humanos. Vemos a terra plana, mas isso não é real, pois sabemos que ela é geoide. Vemos o céu azul, mas isso não é real, pois sabemos que o ar não tem cor. Vemos uma estrela brilhando, mas isso não é real, pois esse brilho data de milênios atrás. Onde está, então, a verdade?

Aquilo que geralmente se chama morte é designado pelo menino com a palavra *prāmadaḥ*, que significa não reconhecer aquilo que o Ser é, nem conseguir distinguir o Ser do não-Ser. A causa do mundo, incluindo-se aí nosso corpo-mente, é o Ser. *Prāmadaḥ* é a incapacidade de reconhecer o Ser. Sanatsujāta explica esse termo dizendo que ele sintetiza a falta de reconhecimento de Brahman.

Mais adiante na conversação, o menino sábio recomenda ao rei não ficar indiferente ao estudo diário (*svādhyāyaḥ*) já que a incapacidade de reconhecer o Ser irá mantê-lo preso no *saṁsāra*, como de fato acaba acontecendo. Quando não há discernimento nem conhecimento da autoidentidade, todos os sinais aprofundam a confusão original, nascida do *prāmadaḥ*. Não obstante, a morte não sobrevém para o emancipado, *jīvanmuktaḥ*, pois ele se conhece como o Ser é a verdade de tudo.

Devas e *asuras*

Devas e *asuras* procuram o *amṛta*, o licor da imortalidade. Os *asuras*, eventualmente, conseguem obtê-lo. No entanto, possuir o néctar da imortalidade não é o suficiente: é necessário merecê-lo e saber conservá-lo. Viṣṇu, sob a forma de Mohinī, os seduz com sua dança e acabam perdendo-o *amṛta*. Eles são *prāmadaḥ*. *Asuraḥ* significa popularmente "demônio".

Porém, etimologicamente, essa palavra deriva de "*asu-sura-mate*", termo composto que designa uma pessoa muito extrovertida, que não consegue manter um espaço interior de reflexão para avaliar realmente o que precisa. Define uma pessoa que não tem foco, que não tem discernimento nem faz nada para merecer sair desse estado. *Puruṣartha* é aquilo que é desejado por todos, o conjunto dos propósitos humanos. Um *asura* não tem claro o que quer para si mesmo, é alguém que ignora seus *puruṣarthas*.

O mar de leite do qual o licor da imortalidade é extraído, representa o Veda, o Conhecimento. Os *asuras* fizeram o imenso trabalho de bater o leite para extrair o néctar das profundezas mas, quando chegou a hora de usufruir do conhecimento, e não estando preparados para isso, o perdem, seduzidos pela dança de Viṣṇu/Mohinī.

Dharma e vida

Existe uma matriz de valores universais que nasce do bom senso. Essa matriz é o *dharma*, e é inato em todos. Dizemos inato, no sentido de que o *dharma* é, por um lado, a convicção de saber perfeitamente de que maneira desejamos ser tratados. Isso é metade do assunto, enquanto o outro lado, por vezes menos evidente, é estender esse mesmo direito aos demais, aos reinos animal e vegetal, bem como ao meio ambiente.

Na busca da realização dos nossos objetivos, não devemos atropelar esses valores. Não devemos passar por cima da busca da felicidade dos demais. A ignorância de si mesmo é o *prāmadaḥ* original. Isso é o que nos torna inaceitáveis perante nós mesmos. Por momentos, encontrar a satisfação dos desejos e da segurança pode não ser fácil, sem atropelar o *dharma*.

Nunca deveríamos tentar ir contra o *dharma* como um *puruṣartha*, na tentativa de satisfazer os dois primeiros objetivos humanos, que são o prazer e a segurança, mas fazer com que todos eles trabalhem na mesma direção. Se eu sou o problema, a solução não está nem sequer na minha mente. Está em mim mesmo. Sanatkumāra expõe dessa forma o problema para o rei cego.

Yama como símbolo da morte

Podemos ver um tigre ou uma pessoa que matou alguém perambulando por aí, mas nunca veremos a própria morte, que também é chamada "aquele que coloca um fim em todos", Kāla. Yama-Kāla é representado como um imponente deus de pele verde resplandecente e olhar penetrante, vestido de vermelho. Usa um laço para guiar aqueles que abandonam o corpo, e uma maça, com a qual pune o *adharma*. É filho de Vivasvat, o Sol, e sua esposa Saraṇyū e cavalga um búfalo negro. Ele é considerado o rei do plano dos ancestrais, *pitṛlokaḥ rājaḥ*.

A morte pode se manifestar através de diferentes veículos, mas não tem um corpo próprio. Às vezes ela se manifesta sob a forma de um erro médico, às vezes sob a forma de um acidente, às vezes na forma da velhice e do esgotamento natural da força vital. Yama se expressa também sob a forma de vírus, bactérias e doenças.

Ele é a deidade do tempo, o que coloca o ponto final nos organismos quando se esgota o alento vital e chega a hora da reabsorção. As pessoas dadas a levar uma vida dentro do *dharma* recebem felicidade da parte de Yama. Aqueles que agem contra o *dharma*, recebem sofrimento e aflição.

Ego, raiva e desejo

Mais adiante no diálogo, a partir do sétimo verso, Sanatsujāta faz ao rei uma série de recomendações para neutralizar as imperfeições do carácter, o que lhe permitirá, uma vez tranquilizada a mente, compreender que Ātma não morre. Notadamente, recomenda ao rei considerar a raiva, *krodhaḥ*, como inimiga, pois esse tipo de emoção destrutiva é um obstáculo no processo do autoconhecimento.

O ego, *ahamkāra*, sofre as privações, as mudanças, e o senso de incompletude, mas também tem a capacidade de obter conhecimento e correr atrás desse desejo especial que é a libertação. Quanto mais conhecemos, mais expostos estamos aos desejos. Os desejos nascem do ego, que acredita poder resolver os problemas de não aceitação e desconforto consigo próprio, apenas satisfazendo-os. A questão é que isso é como você buscar algo que você perdeu na esquina, dentro da sua casa, porque na casa tem luz e na rua não. Perambular buscando as mais variadas formas de satisfazer os desejos não nos leva a lugar algum.

Para preencher *kāmaḥ*, os desejos, nos esforçamos. Quando os desejos não são preenchidos surgem a frustração, o desapontamento, a agressividade e a raiva. Todas essas são formas de *krodhaḥ*. Para que a raiva exploda, é necessária uma situação externa que favoreça isso.

Quando nos confundimos em relação aos valores e objetivos, corremos o risco de atropelar o *dharma*.

Saṁsāra e renascimento

O *ahamkāra* se ocupa em diversos afazeres, iludido. Quando ficamos à mercê de emoções como a raiva, vivemos, morremos e renascemos incessantemente, sem aprender. Após uma vida em algum outro mundo eventual, retornamos intactos para esta, nascemos chorando e tudo continua como antes. As circunstâncias mudam levemente, mas as condições básicas continuam as mesmas.

Repetimos novamente o que já tínhamos feito antes. Continuamos desejando objetos, que só mudam de tamanho conforme crescemos. Após cada morte, novamente o ciclo se repete. Nessas condições, dizermos que vamos de nascimento em nascimento é exatamente o mesmo que dizermos que vamos de morte em morte. Isso é o *saṁsāra*.

Havendo conseguido um novo corpo para fruir os *karmas*, havendo nascido novamente, recebemos uma educação e nos preparamos para viver novamente na sociedade. Para que? Para tentar satisfazer os desejos e continuarmos sofrendo quando não os realizamos?

Os desejos nascem dos frutos das ações e, por sua vez, alimentam novas ações que produzem novos frutos que reforçam esses desejos. Assim, ficamos presos à roda do *saṁsāra*. Para sermos capazes de romper esse círculo vicioso, precisamos nos separar do sofrimento. Esse é um processo chamado *duḥkhasaṁyogaḥ*.

A ilusão nubla a visão

Mohanam designa aquilo que causa uma ilusão, que nos mantém numa ilusão. Os sentidos não obrigam ninguém a fazer nada. Eles apenas reportam o que veem. O fascínio que a mente sente pelos objetos não deriva dos sentidos, mas faz parte da própria estrutura da mente. *Moha*

é a incapacidade de enxergar através da subjetividade ou da névoa do próprio ego.

A única forma de perceber essa névoa é contrastando-a com a clareza de visão. Para realizar essa tarefa, a faculdade chamada *buddhi*, a inteligência, é muito importante. Dessa forma, cultivando o discernimento, a distração, o erro e a ilusão desaparecem. *Ātma* não se torna um objeto de conhecimento, pois já é o sujeito que aprecia os objetos.

O termo *mithyārtha*, por outro lado, designa algo que não tem valor, como a concha que acreditamos ser uma moeda de prata, ou a corda que acreditamos ser uma serpente. No caso da concha e a moeda, o valor subjetivo está na mente de quem olha, não no objeto que é visto. Igualmente, no exemplo da corda e a serpente, o medo nasce da percepção errada, ele não está no objeto.

Discernimento é a solução

Uma calma meditação sobre objetos adequados, que criem impressões sensoriais harmoniosas, não deixa espaço para as distrações. Dessa forma, a consciência fica blindada contra emoções indesejáveis, como o desejo, a ira ou a raiva. Uma pessoa com discernimento, capaz de enxergar e agir com cuidado, desejosa de *mokṣa*, sabe que a satisfação está centrada no Ser.

Desapego verdadeiro é discernir o que tem e o que não tem valor para nós, e ser capaz de abrirmos mão daquilo que identificamos como não tendo valor. Uma vez firmemente estabilizados no desapego, não mais corremos atrás das coisas pelo que elas não são. Não nos iludimos com projeções nem buscamos nos objetos valores que não sejam inerentes a eles. Diz o menino sábio que o homem que se torna escravo dos seus desejos é destruído por esse tipo de equivocação. No entanto, aquele que consegue renunciar a esse apego, pode certamente dispersar sua influência.

O corpo não é Ātma

O corpo recebe uma série de nomes em sânscrito, como *deha*, *śarīra* e outros. Esses nomes não são muito abonadores: descrevem a fragilidade da condição encarnada. *Śarīra*, por exemplo, significa "aquilo que está facilmente sujeito à desintegração". Estes corpos foram dados para nós, para que os usemos por um determinado tempo.

Sanatsujāta procura explicar para o rei cego que é preciso ter claro o porquê do corpo. O corpo não é Ātma. O corpo não é consciente por natureza. Nem sequer tem uma mente dele. Ele é, essencialmente, um objeto, percebido pela própria mente. Porém, ao mesmo tempo, ter um corpo é uma imensa bênção.

O tema é que não precisamos acreditar sermos só o corpo, ou sermos tão bons quanto o nosso corpo é bom. O corpo está sujeito à morte. Ātma, não havendo nascido, não pode ser tocado pela morte do corpo físico. Às vezes, nos ocupamos demais em cuidar do corpo, da pele, do cabelo, das unhas, e ficamos sem tempo para cuidar de nós mesmos.

Muitas vezes, dedicamos tempo demais a dar cuidados obsessivos e desnecessários ao corpo. É incrível como alguém pode dedicar-se somente a fazer ginástica pela vida inteira. Nascemos para fazer algo mais nobre do que só cuidar do corpo: imagine um malhador tornando-se um *jñāni*. Ele tem a capacidade de se concentrar, portanto o potencial está aí. O problema é que nem sempre há disposição para o estudo de si mesmo.

O corpo é atraente para Yama, assim como a grama atrai as cabras. Yama é como uma cabra, que se sente atraída pelo cheiro da palha. Para a cabra, não faz a menor diferença se a palha tem a forma de um tigre: ela é só palha mesmo. Este corpo não deve ser tomado por Ātma, pois senão estaremos tornando as nossas vidas um erro completo. Seremos um erro, do início ao fim. Às vezes, os mais entusiastas neste tipo de situação são os mais equivocados.

Afeição, tristeza e saudades

Por outro lado, é perfeitamente natural que, defrontados com a perda de um ser querido, sintamos tristeza ou nos deixamos levar às lágrimas pelas saudades. Não estamos propondo, nesta reflexão, que seja necessário reprimir emoções desse tipo nem afirmando que elas não irão aparecer quando defrontados com esse tipo de experiência.

Tampouco estamos dizendo que, na hora de dar adeus a esta vida, iremos fazer isso sem nenhuma vacilação nem medo. O autoconhecimento não é uma vacina contra esses sentimentos, nem pretende ser. Nem resolve nenhum outro problema prático, aliás. A virtude dessa visão, se há uma, é que, ao mesmo tempo em que nos liberta das diversas fontes de sofrimento, nos permite integrar uma emocionalidade mais profunda e comprometida com a vida.

A única diferença é que, ao invés de ficarmos à mercê das emoções como se fôssemos uma casca de noz num mar tormentoso, percebemos que as emoções indesejáveis, que nos levam ao sofrimento e aos extremos da tristeza, não ficam muito tempo conosco. O mesmo vale para a raiva, a ira e os demais sentimentos destrutivos que Sanatsujāta lista no diálogo com o rei.

Aliás, esse tema do quanto às emoções indesejáveis ficam conosco é um bom termômetro para medirmos como está o nosso processo de crescimento interior e maturidade emocional. Vivendo esses sentimentos de maneira íntegra, e constatando que no movimento pendular das emoções não ficamos demasiado tempo do lado da tristeza, do medo ou da raiva, saberemos que estamos no bom caminho.

A morte da morte

O último verso em que Sanatsujāta aborda o presente tema é este: “sabendo que a morte surge desta maneira, aquele que confia no conhecimento,

não guarda medo dela. De fato, assim como o corpo é destruído sob a influência da morte, a própria morte é destruída quando fica sob a influência do conhecimento".

Cientes de que essa não pode ser a nossa natureza, de que não devemos ser apenas essas mudanças, de que não estamos limitados pelas limitações do corpo, que tampouco estamos limitados pelo tempo, ficamos tranquilos e em paz. Se conhecermos a nós mesmos, percebemos que não há nada a temer. Não há nada a rejeitar nem a temer, pois não existe nada que não seja o Ser.

No entanto, o medo é impossível de se evitar quando há confusão sobre quem somos. Aquele que se conhece como Ser Ilimitado elimina todas as fontes de medo. Havendo conseguido o conhecimento, destruindo a confusão, que é a própria morte, o sábio repousa em paz. Somos o conhecedor, somos o conhecido. Somos o tema de conhecimento. Não precisamos fazer um esforço para lembrar quem somos. Quando a ignorância se esvai, percebemos que a natureza de Ātma é consciência, calma e plenitude.

Medo da morte, *bye bye*

Quando não há mais ignorância em relação à vida e à morte, a confusão desaparece. Ninguém, enquanto manifestação, escapa da influência da morte física. Isso é um fato. Mas também é fato que Ātma não é esse tipo de manifestação. Ātma está em todas as manifestações, mas não é nenhuma delas. Quando a confusão desaparece, o tempo e o espaço, bem como todos os eventos que neles têm lugar, revelam-se como objetos para a nossa apreciação. A morte morre quando confrontada com o conhecimento.

Bubhūṣan é uma palavra desiderativa, que indica algo que se deseja alcançar. Essa palavra é similar a *mumukṣa*, que designa o desejo de ser livre. Quando ficamos com sono, qual é a solução? Dormir. O desejo de dormir, consequentemente, acaba subjugando todos os demais.

Da mesma forma, para o *jijñāsu*, para aquele que busca o conhecimento, *mokṣa* é o desejo que se sobrepõe a todos os demais. No caso, desejar ter clareza, ter um intelecto iluminado.

Buddhi pode se tornar aquilo que desejamos que ele se torne. Então, havendo preparado a mente e compreendido que a morte só é para o corpo e não atinge nunca o Ser, se a morte é apenas um tigre de madeira do qual não precisamos fugir, como diz o menino ao rei, por que deveríamos ter medo dela?

Namaste!

Pedro estuda e pratica Yoga há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br.

Revisão
Zulmira da Silva

Atitudes perante a morte e seu processo

por

Sri Dhira Chaitanya

Reações emocionais

Uma pessoa lida com sua própria morte iminente de inúmeras maneiras. Os tipos de respostas frente a situação são influenciadas pela sua cultura, crenças, valores pessoais e personalidade. Ao se tornar consciente de sua própria morte iminente, é natural e muito comum ficar ansioso, pois todo individuo aprecia sua vida. Desta forma, a probabilidade real dele chegar ao fim é um pensamento que não é bem-vindo e que não quer cultivar. Frequentemente a reação inicial é de negação. A ansiedade na mente desta pessoa não permite aceitar a realidade e a inevitabilidade da própria morte, em expressar seus sentimentos, como também em planejar o bem estar de sua família e cuidar de suas obrigações pessoais. Inicialmente a pessoa fala e age como se tudo fosse comum. Negar não é uma decisão consciente, deliberada, de não falar. É um mecanismo protetor inconsciente da mente para lidar com uma situação altamente angustiante numa determinada época. O período de negação pode ser transitório ou permanecer com a pessoa até sua morte. A negação pode ás vezes levar a um sentimento de invulnerabilidade, ou até mesmo a um comportamento negligente.

Às vezes uma pessoa não nega o inevitável, mas evita lidar com ele diretamente. Isto é feito para proteger a si mesma ou aos outro de emoções desagradáveis e difíceis associadas à morte. Tal pessoa pode se preocupar com assuntos mundanos que não estão conectados com o fato de sua morte e, portanto, poupar a si mesmo e aos outros da agonia de sentimentos dolorosos.

Medo é outra emoção comum experimentada pela pessoa que está morrendo. A possibilidade da morte iminente desperta o medo do desconhecido, porque ninguém sabe ao certo o que acontece depois da morte. A continuidade da sua existência é posta em dúvida e ninguém está pronto para morrer a fim de achar a resposta. Adicionalmente existe o medo de perder a família e os amigos, que são, até então, a fonte de apoio ajudando a resolver muitas situações difíceis. No entanto, neste momento particular, quando a morte está à porta, essas mesmas pessoas são tão incapazes quanto a própria pessoa de fazer algo para prevenir a morte.

Frequentemente existe uma doença associada à morte brotando daí o medo da dor e do sofrimento. Outras vezes, também com frequência, a pessoa tem noções dramáticas e aterrorizantes do processo de morrer, provavelmente porque pode ter presenciado uma morte traumática ou ter sido influenciado pelo que viu na mídia.

Um indivíduo que está consciente de sua morte iminente frequentemente experimenta tristeza. Ele se preocupa, seu sono fica agitado e pode perder seu apetite. Ele é incapaz de apreciar qualquer coisa agradável. Pode chorar ou parecer melancólico. Qualquer experiência de perda ou a possibilidade de perda evoca tristeza no individuo (mesmo que seja a perda de si mesmo com a morte). Existe a preocupação de cessar de existir e, portanto, ficar perdido para sempre. E mesmo que continuasse, certamente não seria na atual aparência e forma, já que o corpo é abandonado na hora da morte. Qualquer reclamação que se tenha sobre seu corpo nesta hora é irrelevante, pois é o único que se tem e é familiar. O pensamento de perdê-lo para sempre evoca tristeza. Além de experimentar tristeza, pode-se passar por um processo de luto pela perda iminente de si mesmo muito parecido com o processo de privação após qualquer perda. Às vezes, é possível ficar melancólico e retraído a ponto de isolar-se emocional e/ou fisicamente de seus entes queridos.

Indivíduos também podem experimentar a culpa em vários níveis. Começam por recordar-se da vida inteira de atos de omissão e cometimentos. Nessa retrospecção, reconhecem que ainda há muito que gostariam de ter feito, e talvez muito mais que poderiam ter evitado. Não é somente em relação às suas próprias metas, mas também aos relacionamentos com os outros. Consciente ou inconsciente, qualquer pessoa é instrumento para o dano causado a outrem ou pela ação ou por palavras. Nenhum individuo quer magoar maliciosa e deliberadamente alguém com quem se relaciona. Desta forma, experimentam a culpa e, se houvesse a oportunidade, gostariam de reparar toda a mágoa que um dia causaram. A culpa pode causar um medo considerável num individuo que cresceu acreditando em ser punido pela eternidade após a morte,

levando-o a várias experiências horríveis por não se adequar a códigos e dogmas prescritos.

A raiva é outra emoção comum experimentada pelo indivíduo frente à morte iminente. A raiva surge quando se percebe a si mesmo como vitima de um ato de injustiça a que foi sujeitado. Também surge quando a pessoa se sente incapaz numa certa situação. Mesmo que a morte seja um fato inevitável da vida, também é verdade que sua ocorrência não é aceita voluntariamente. Além disso, uma parte significante do tempo é dedicada à manutenção da vida e a estendê-la o máximo possível. Mesmo que se reconheça que é certo que a morte ocorrerá um dia, a hora da sua chegada sempre parece prematura. Cogita-se "por que fui eu o escolhido", "não estou pronto para morrer, deixar meus familiares" e assim por diante. Estes pensamentos deixam a pessoa se sentindo desamparada e dá espaço à raiva.

Às vezes, a tristeza também é expressa como raiva. Dessa forma a pessoa, ao encarar a morte iminente, se torna irritável, e pode injustamente culpar os outros tal como família, amigos, médicos e, ás vezes, até Deus pelo que lhe está acontecendo.

Por outro lado, também há alguns indivíduos que aceitam a inevitabilidade da morte. Mesmo que sintam um certo grau de tristeza por várias razões, tal como a perda das pessoas queridas, essencialmente se harmonizam ao fato de que estão morrendo. Eles podem articular seus pensamentos, sentimentos e medos, procurar e ganhar conforto e apoio daqueles ao seu redor. Suas crenças e tradições os abastecem com força, confiança e conforto.

Aqueles que estão inseridos na tradição hindu (nas crenças, na religião e na cultura), podem fazer dela a fonte da força, confiança e conforto de que necessitam no momento, pois essa mesma tradição enfatiza, na ocorrência do nascimento, a inevitabilidade da morte.

jātasya vai manuṣyasya dhruvaṁ maraṇaṁ iti vijānīyāt

Saiba que para o individuo que nasce, a morte é certamente inevitável.

A tradição védica coloca valor no desapego, *vairāgya*, em relação ao mundo e às pessoas encontradas na vida. Esta atitude é baseada em um entendimento da natureza efêmera de todo o universo. *Vairāgya* não é vista como uma atitude fatalista que impossibilita uma pessoa de atuar no mundo e de relacionar-se com ele adequadamente. É uma apreciação da verdade de sua natureza que de fato faz com que se relacione com o mundo como ele é. Permite à pessoa aproveitar ao máximo sua associação com mundo e com as pessoas com quem passa a vida.

O seguinte verso enfatiza a atitude de *vairāgya* com referência à natureza transitória do mundo:

gṛheṣvarthā nivartante śmaśāne caiva bāndhavāḥ

śarīraṁ kāṣṭhamādatte pāpaṁ puṇyaṁ saha vṛjet

As posses da pessoa são deixadas para trás em casa e parentes (deixados para trás) no solo de cremação. O corpo é consumido na pira funerária; somente *puṅyaṃ* e *pāpaṁ* acompanham (a pessoa).

A tradição védica também investiga sobre o status ontológico do mundo das experiências e o relacionamento entre o individuo, o universo e a sua causa. Uma compreensão dessas questões ajuda o individuo a lidar não só consigo mesmo e com os outros, mas também com a vida e a morte. Bertrand Russel descreveu eloquentemente a morte como o episódio conclusivo da vida de um individuo e parte integral da existência. Usando linguagem metafórica, disse que a existência do individuo deve ser como o rio. No começo pequeno, limitadamente contido em suas margens, avança apaixonadamente por seixos e quedas d'

água. Gradualmente o rio cresce, torna-se mais largo, as margens recuam, as águas fluem mais silenciosamente. No fim, sem qualquer quebra visível, imerge no mar de modo indolor e perde sua forma individual.

Reação nos Membros da Família

Aqueles que estão próximos a uma pessoa que está morrendo também têm de lidar com uma variedade de emoções pessoais. Eles também ficam ansiosos com o que está acontecendo ao redor deles. Podem estar engajados com os cuidados médico, que podem ser esgotantes e opressivos, sem mencionar que podem estar confusos. Sentem um profundo sentimento de incapacidade para impedir o que está acontecendo. E sentem que estão desapontando o seu ente querido.

Esse profundo sentimento de incapacidade às vezes evoca a raiva em alguns por não fazerem mais do que estão fazendo. Esta raiva pode ser direcionada para os que cuidam, tais como enfermeiras e outros membros família. Pode resultar em desentendimentos insignificantes entre membros da família, que , por sua vez, evocam a culpa já que a pessoa se sente envergonhada de suas próprias reações. A raiva também pode ser direcionada a Deus, que é visto como responsável por causar dor e não responder as orações para poupar aqueles que amam.

Eles experimentam o medo de perder alguém que amam e talvez de quem dependam. A possibilidade de nunca mais serem capazes de ver e viver com uma pessoa querida evoca tanto o medo quanto a tristeza. Eles começam a imaginar como seria sem aqueles que amam. Refletir sobre o futuro é a forma que a mente de uma pessoa encontra para se preparar frente uma experiência indesejável que ela antecipa e receia.

Famílias também se sentem pressionadas a manter a aparência de normalidade diante do membro que está morrendo. Todos têm medo de mostrar como estão desnorteados e de que o ente terminal possa não ser capaz de lidar com estas angústias. Deste modo, evitam mostrar seus

sentimentos, o que não tem muito sentido já que pessoas muito próximas percebem os sentimentos não expressos uns dos outros.

Não existe uma maneira ideal aplicável universalmente para lidar com a difícil situação de morte iminente numa família. Cada indivíduo envolvido lida com ela da maneira que conhece melhor e da maneira que sua mente está mais confortável e apta. No entanto, pode-se dizer que, em geral, é recomendável ser tanto quanto possível comunicativo. Quando uma pessoa não sabe o que a outra pensa, começa a adivinhar o que pode estar ocorrendo na mente da outra. Frequentemente o que imaginam não somente é equivocado, mas também toma proporções exageradas. Acresce que em geral é mais fácil lidar com algo conhecido do que desconhecido. Isto se aplica até ao que diz respeito a lidar com os pensamentos e sentimentos da outra pessoa. Proteger a pessoa em situação difícil, que envolve morte, somente reforça o sentimento de incapacidade, já que não se pode mudar o que está acontecendo nem evitar a agonia da outra pessoa. Compartilhar os pensamentos, os sentimentos , as preocupações, os medos é confortante, mesmo que seja difícil de fazê-lo. As pessoas descobrem uma quantidade incrível de força umas nas outras em épocas difíceis. Quando se encontram sozinhas, parece impossível ultrapassar uma situação difícil. No entanto, uma situação aparentemente impossível torna-se confortável quando atravessada junto com as pessoas em que confiamos.

Lidando com os momentos finais

Há casos de morte iminente, quando ambos, a pessoa que está morrendo e aqueles ligados a ela, sabem que a morte é inevitável e além disso existe o medo do desconhecido, da aniquilação, da perda de tudo o que se está familiarizado. O individuo pode ser dominado por um sentimento de incapacidade. Existe também o sofrimento pela separação de todos os quais se tem afeição e apego. Frequentemente aqueles com

quem a pessoa está conectada também estão muito tristes. Tanto a pessoa que está morrendo quanto sua família tendem a proteger uns aos outros e podem fingir que tudo está bem como de costume. É muito difícil sugerir como se deve comportar nestas ocasiões. As pessoas tendem a fazer o que é mais confortável para elas, e o que pode ser apropriado para uma família pode não ser para outra. Quando é possível, dividir os pensamentos e sentimentos com aqueles que são próximos ajuda bastante. Falar com uma pessoa querida sobre seus sentimentos e medos é muito confortante para ambos. Quando o sofrimento é dividido com uma pessoa que se ama, mesmo que o que se vai falar cause tristeza, é mais fácil de vivenciar.

É uma dádiva rara ser capaz de expressar e dividir pensamentos e sentimentos com aqueles que amamos e que estão morrendo. Isto é porque, com freqüência, a morte vem inesperadamente ou a pessoa que está próxima a morrer pode estar incapacitada ou com dor. É uma experiência muito comum, sentir que não disseram o que gostariam de ter dito à pessoa ausente, e viver com o sentimento de não estar completo pelo resto da vida. É nessas ocasiões que as convicções religiosas se tornam uma fonte de grande consolo.

Geralmente, os hindus recitam versos dos Vedas, tais como, a *Puruṣasūktam, Gītā, Rāmāyana e Viṣṇusahasranāmam*. Acredita-se que o que determina a *gati* de uma pessoa, a direção para adiante na trajetória após a morte e também o próximo nascimento, é aquilo no qual a mente está sintonizada na hora da morte. Portanto, a família e os amigos de uma pessoa que está morrendo oferecem o ambiente de espiritualidade e conforto durante os momentos finais da vida dele ou dela.

Na *Gītā*, (capitulo 8 verso 5) o Senhor Krsṇa assegura Arjuna do seguinte:

antakāle ca māmeva smaram muktvā kalevaram
yaḥ prayāti as madbhāvaṁ yāti nāstyatra saṁśayaḥ

Aquele que abandona seu corpo lembrando-se de mim (O Senhor) durante seus momentos finais alcança a mim. Disso não há dúvida.

Uma pessoa que está morrendo frequentemente se sente amedrontada por aquilo que está experimentando. Existe o medo do desconhecido e o medo da aniquilação. Pessoas por toda parte têm suas próprias crenças sobre o que acontece com um individuo após a morte. Mas não existe ninguém que tenha visto uma pessoa morta voltar para narrar para aqueles que estão vivos, sobre sua experiência, de uma forma que possa ser verificado com certeza.

Existem, no entanto, inúmeros casos investigados, relatos documentados e disponíveis que foram verificados indiretamente, num grau maior e menor, sobre experiências após a morte e reencarnação. A maioria das pessoas aceita que existe algo além do corpo físico que sobrevive à morte e permanece em alguma forma. No entanto, por não saber ao certo, o futuro desconhecido se torna assustador.

Existe também a tristeza que advém do conhecimento que não se verá novamente aqueles que se amam e com quem se passou uma vida. Além disso, ninguém pode levar consigo qualquer das posses que tenha acumulado durante sua vida e tem que deixar para trás tudo a que se está apegado.

Pode existir também o medo de dor e sofrimento possíveis associado ao processo da morte em si mesma.

Conclusão

Ao lidar com indivíduos diante da morte, o melhor é agir naturalmente. Não é necessário fingir que nada está acontecendo, o que cria a impressão de que não se quer lidar com a dificuldade do momento e impede que o indivíduo, que está para morrer, expresse seus desejos e sentimentos. É como se colocasse um peso adicional para que lide sozinho com a morte, deixando-o desamparado. Por outro lado ao encorajá-lo a se expressar tanto quanto sentir-se confortável, recebe o apoio necessário. É importante fazê-lo sentir que tem alguém que, apesar

de incapaz de mudar o inevitável, está disposto a estar ao seu lado até o último momento da sua vida.

Para ajudar uma pessoa querida que está diante da morte iminente, talvez seja necessário colocar de lado por um tempo a própria tristeza e o sentimento de privação da perda iminente.

Durante este período difícil, as tradições religiosas e as crenças da pessoa se tornam fonte de força e conforto para ambos (aquele que está morrendo e os que estão ligados mais próximos a ele ou a ela).

Sri Dhira Chaitanya é professor há mais de trinta anos e ministra aulas regulares em Nova York. É coautor de Pūrṇa Vidyā, um programa de doze anos destinado a ensinar a tradição e cultura hindu a crianças.

Raízes Cósmicas

Parte II

Maya Tiwari

Os cinco corpos

Examinaremos agora como os cinco elementos formam os cinco corpos - o *pañcakośa* - do universo e do homem. A doutrina dos cinco corpos, ou camadas, foi descrita pela primeira vez na *Taittirīya Upaniṣad*.

O Corpo de Alimento: Terra e Água (*kapha*)

Eu sou o alimento. Eu sou aquele que consome o alimento.
Eu me alimento daquele que consome o alimento,
eu me alimento de todo o universo.
Taittirīya Upaniṣad (11.96)

Annamayakośa, a primeira camada do ser material, é composta pelo alimento. A terra e a água no universo são a contraparte, numa escala maciça, destes mesmos elementos no nosso corpo. Eles formam o corpo de alimento nos seres humanos e demais seres vivos.

Os elementos essenciais da vida alimentam tanto nossa natureza interior quanto a exterior. No fundo, somos formados pelo solo, pelo ar, chuva e luz que nutrem o alimento que ingerimos do reino vegetal. Precisamos de comida para crescer e nos abastecer, que depois retorna e reabastece o solo e as fontes numa nova vida. À luz da consciência, esse ciclo continua até todos os obstáculos à penetração na real natureza serem resolvidos. Enxergar o alimento externo na terra como algo distante do seu corpo é embarcar num ciclo curto de autodestruição. Quatrocentos anos de pensamento tecnológico nos deixaram densamente consumidos. Estamos violando o planeta em busca de alimento como selvagens, sem reconhecermos que, na verdade, toda essa violência é contra nós mesmos.

Das mais de dez milhões de espécies que sobrevivem no planeta, a cada trinta anos perdemos um milhão. A não ser que a Terra consiga milagrosamente suprir-se, estaremos extintos dentro de 300 anos - a extinção mais rápida de todas as espécies. O planeta está perdendo seu

poder de continuidade por causa da devastação tecnológica e do nosso afastamento da memória cognitiva.

O corpo de alimento do universo e de suas espécies entrou em declínio há 500 anos. O despertar da era industrial e tecnológica nos deixou um legado de doenças novas e fatais. O corpo planetário de alimento adoecido é o corpo humano adoecido - a Terra e seus habitantes sofrem aflições análogas na mesma escala de deterioração. É um mito pensar que existe uma divisão entre interior/exterior. De forma semelhante, se somássemos a paciência e a resistência de todos os seres vivos, o resultado corresponderia à paciência e à resistência deste maravilhoso planeta. Talvez a espécie que menos contribuiu para essa vasta soma evolutiva tenha sido a humana.

Sem um corpo de alimento saudável, somos incapazes de lembrar. Sem um corpo de alimento sadio, o planeta também vai cair em esquecimento. Os carvalhos vão soltar suas sementes no solo e delas crescerão tomates, e os seres humanos irão aplaudir tamanha aberração. A memória cognitiva se perpetua pelo pulso e pelo impulso de tudo o que já existiu nos bilhões de anos que se passaram desde o princípio do espaço-tempo. O alimento é o elo mais tangível a nos conectar com a consciência universal. Que ironia ser exatamente essa densidade da forma a bloquear nosso acesso às forças sutis e universais da percepção. Se não desenvolvermos a visão sagrada para enxergar que o corpo material nada mais é do que energia compactada, seguiremos na alienação do corpo e da consciência.

Estamos dependentes demais de nós mesmos. Com o tempo, a herança cultural e as tradições familiares se dissiparam, e os valores a elas intrínsecos sofreram um colapso. O afastamento gradual do âmago da inteligência nos faz cair em amnésia cósmica. As cordas da balança estão ficando invisíveis. Os Vedas definem o alimento humano como aquilo que tem raízes na terra. No entanto, animais estão

sendo assassinados de forma selvagem e indiscriminada, para servir de alimento ao homem. Estamos perdendo a visão dos antigos sábios e xamãs. Eles reconheciam que a árvore, a água, o céu, o ar, o solo, a luz, os animais e os seres humanos ostentavam a mesma imanência do universo. Enquanto seres humanos, temos o poder da auto-reflexão. Todo o cosmos sente essa qualidade única humana, exceto a espécie que a possui. Adquirimos a força da separação e do isolamento por conta de nosso egoísmo vão e de nossa falsa primazia sobre a natureza.

O alimento é a conexão mais vital com a memória cognitiva. Quando semeamos, colhemos e usamos o cultivo de forma sadia, a memória válida de todos os tempos vem para nós. Somente pela memória somos capazes de refletir e de contribuir para a saúde do planeta. O pinheiro que está de pé desde muito antes de mim, se lembra do momento exato de soltar suas pinhas. O carvalho sabe quando deve perder as folhas e quando deve florescer de novo. Toda árvore sabe que seu desenvolvimento é gentil e gradual. Elas não têm pressa de chegar ao céu. Não possuem qualquer percepção desconectada da terra onde têm raízes. Todo micro-organismo sabe instintivamente como se proteger, florescer ou retroceder para equilibrar a dignidade da terra. Esse conhecimento natural é a retenção da memória profundamente transmutada no DNA dos seres vivos. Por conta das complexidades da forma humana, equipada com desejo, poder de escolha e auto-reflexão, nosso fardo é mais pesado. Como espécie altamente desenvolvida, no apogeu evolutivo de seu ciclo de extinção, somos pressionados a refletir acerca de nossos excessos e desatenção. Conforme o poder de observação e questionamento substituírem a auto-absorção, vibraremos com mais maturidade.

Um corpo-mente doente indica que os elementos terra e água estão disfuncionais. Esses são os elementos que formam o princípio *kapha*, a estrutura basal da criação. *Kapha* lubrifica e une o universo. Atualmente, proliferam doenças associadas a *kapha*. O gel pegajoso e adesivo que gruda nossas células e nos cola ao universo está começando a erodir. A terra está

perdendo seu magnetismo e sua capacidade de absorção. Todas as doenças degenerativas são resultado da deterioração da viscosidade que nos mantém unidos.

A magia que nos impelia a observar a natureza foi quebrada. A magia, que convidava a expormo-nos ao brilho da lua para transformação e resfriamento de nossas energias, ou a restaurar nosso corpo solar sob os raios do astro-rei, é agora uma inércia na qual nos afundamos a cada dia. A caminhada revigorante pela floresta e o banho de rio viraram marcas frágeis do passado.

Terra

Ao causar danos ao corpo externo de alimento, nossa terra, testemunhamos um aumento enorme nas desordens do tipo *kapha*. As formas de vida têm se tornado mais líquidas, densas, pesadas, frias, saciáveis e nebulosas. Isso se reflete em pulmões congestionados e tristeza. Amigdalites e sinusites, bem como a frustração e a inércia correspondentes, só aumentam. Condições extremas como obesidade, anorexia e bulimia predominam como nunca, assim como as emoções a elas relacionadas: apego e egoísmo.

A viscosidade do universo ajuda a curar feridas preenchendo os espaços abertos da terra com uma abundância de folhas, flores, frutos e ervas, e auxiliando na retenção da memória. *Kapha* direciona umidade e imunidade ao núcleo do universo, amortecendo as forças naturais de entropia que acompanham sua longa existência. *Kapha* sozinho lubrifica os sistemas circulatório e nervoso da Terra e dos seres vivos, mantendo a imunidade constante.

Quando infligimos um dano ao corpo de alimento, quebramos um sistema estóico e quase impenetrável. Arruinamos a dignidade de *kapha*. Conforme o magnetismo da Terra se afrouxa e seus impulsos elétricos se enfraquecem, afastamo-nos do coração da memória. A paciência

de *Kapha* é extensa e seu perdão, expansivo; a Terra é a Mãe Natureza que tanto aplaudimos. É a proteção maternal e o espírito do universo. Se observarmos ela agora, nestas horas sombrias, ela vai se revelar com sua ressonância vital, pois é essa natureza que está profundamente enraizada na qualidade *kapha*.

Água

As águas da terra são o elemento primordial no nascimento de toda a vida. Todos os elementos têm o espaço como genitor e se decompõem na água. O sentido predominante da memória é o paladar, e é o elemento água em *kapha* que nos proporciona essa capacidade. As plantas, portanto todos os alimentos humanos, são totalmente dependentes da água. Uma concha contém a memória de bilhões de anos de vida no oceano, e pelo seu som e formato, percebemos o ritmo circadiano primordial da existência eterna. A concha manteve sua memória espacial intacta porque esteve abrigada do mar. O rio e o mar cósmicos abrigam toda a vida. Eles engolem as energias negativas e nos purificam. O rio Ganges conservou o poder curativo de suas águas, apesar de séculos de deterioração e de resíduos da ação humana. O rio Hudson e as pedras de Nova York também absorveram a dor do espírito humano e, milagrosamente, permanecem lá.

O elemento Água é doce e frio. A Água unta e lubrifica, para o funcionamento suave do corpo. Contém a memória cósmica de todos os sabores. Quando o alimento que ingerimos é saudável, a lembrança está presente. O cheiro é criado pela Terra. Quando sentimos o cheiro da fragrância natural da Terra, a lembrança está presente. O elemento Terra é a energia magnética percebida pelo nariz como configurações moleculares. Porque Água e Terra, a força elétrica e a magnética do universo, são inseparáveis, elas são simbolizadas pelas deidades gêmeas Ap e Pṛithivī nas escrituras hindus.

O Corpo de *Prāṇa*: Ar e Espaço (*Vāta*)

Prāṇāyāma, a segunda camada do ser material, sustenta-se pela respiração. Vento e Ar são para o universo o que o corpo de *prāṇa* é para os seres vivos. O corpo de *prāṇa* é mais sutil que o de alimento. Este ar vital é responsável por todas as funções e impulsos corporais. O *ahaṅk*āra, que é o estoque de memória, alimenta-se de *prāṇa*. As lembranças expressas pelos desejos humanos se ativam através da respiração.

Nosso futuro e passado estão no espaço do *ahaṅk*āra. Os desejos, como o de escrever, pintar, compor, cantar, dançar, usar o computador, procriar, relacionar-se, amar, odiar, comer e evacuar, estão enraizados no *ahaṅk*āra. Através dele, estamos inconscientemente predispostos a certos gostos e aversões, auto-imagens, peculiaridades, comportamentos compensatórios, resistências, inseguranças, pontos de conforto emocional, tendências fisiológicas e psicológicas de todos os tipos. Quando acessamos os arquivos da memória através de *sādhanas* específicos, deixamos de ser vítimas dessas tendências e passamos a nos guiar, a cada momento, nas nossas ações e serviço, pelo ser cognitivo. O universo nos presenteou com os *sādhanas* como um meio natural para ativarmos a memória. Hipnose, terapia de regressão e outras técnicas forçadas, são maneiras artificiais de recordar detalhes cognitivos, e seus efeitos podem prejudicar mais do que ajudar nossa harmonia vital.

Cada camada da consciência se entrelaça às outras camadas. O *doṣa prāṇa* do planeta é o *doṣa v*āta do ser humano. Se o corpo de alimento do planeta e seus habitantes for violado ou saqueado, o equilíbrio externo e interno do *prāṇa* se rompe. Externamente, acontecem tempestades severas e ventanias fatais, trazendo os *karmas* das doenças do tipo *v*āta ao corpo. As alterações e o declínio naturais de um planeta envelhecendo não contam para a distorção das estações ou outros acontecimentos e doenças não-naturais. Uma vez que o

corpo de alimento adoece, o corpo de *prāṇa* sofre[1]. A função da memória é a primeira a se corromper. O esquecimento, algo crescente no nosso mundo, é o sintoma direto da diminuição do *prāṇa*. Como resultado, o ser cognitivo se torna menos acessível. *Prāṇa* é a respiração do universo. Quando a força vital está comprometida, fome, sede e demais privações causadas pela indulgência prevalecem. Evidências disto são inúmeras:

Atualmente, mais do que em qualquer outra época da história, um percentual maior da raça humana está acima do peso. Entretanto, o percentual que sofre de subnutrição também é o maior já registrado na história.

John Robbins, May All be Fed

Prāṇa é a força cinética do universo. *Prāṇa* comanda o movimento da Terra ao redor do sol. Este pedaço de terra que é o nosso planeta é uma entidade móvel e dinâmica, vibrante da complexidade da vida, por causa do *prāṇa*. A Terra vive e gera vida para todo organismo, seja humano ou unicelular. O *prāṇa* movimenta o ar, as águas, os nervos e as células de memória, e controla a expansão e a contração da superfície terrestre. Também governa a mudança das marés e a órbita da lua.

O Ar é a energia cinética que a pele apreende; o tato é o sentido que nasce do *prāṇa*. O Espaço é o labirinto do ouvido, permite a orientação espacial dentro do campo gravitacional e produz o som.

Prāṇa sozinho controla a respiração do coração planetário. O aumento considerável de doenças coronárias se deve à disfunção do *prāṇa* no corpo, ao *doṣa v*āta. Quando a respiração sofre, a tristeza prevalece. A respiração eterna move o universo inteiro. Imagine a Terra girando na sua dança galáctica com os outros planetas no cosmos. Que espetáculo maravilhoso! A respiração do planeta é fonte de vitalidade e renovação.

Se esta camada de energia adoece, a terra transpira medo, dor, tremores e espasmos. Esses são sinais de que a robusta camada de alimento foi violada. A deterioração do planeta é mais visível neste *doṣa* porque o *prāṇa*, devido à sua natureza sutil, se altera mais facilmente do que o corpo de alimento. Da mesma forma, o sistema vibracional é o primeiro a se deteriorar dentro do corpo de *prāṇa,* por conta de ruídos e impulsos fora de harmonia. A decomposição do *prāṇa* universal é diretamente responsável pelo enorme aumento das inseguranças no planeta.

A origem do *prāṇa* é o espaço cósmico. Por isso é que podemos sonhar e refletir sobre seus aspectos livres do espaço-tempo. Quando *prāṇa* repercute nervosismo, o espírito do nosso ser se contorce e a dor permeia como uma chuva sem fim. Vivemos esse sofrimento no mundo atual. Durante este período, é preciso ficar vigilante e apreciar as diferenças pessoais, e também reconhecer que nossa verdadeira natureza é a Consciência Única.

O Corpo da Mente: Fogo (*Pitta*)

Manomaya, a terceira camada do ser material, consiste na mente e em suas funções. O Fogo é para o universo o que a mente é para os seres humanos. A mente é altamente evoluída e controla uma variedade de emoções. É a base da vontade e o arquiteto dos desejos. *Manomaya*, a expressão transformadora da consciência, é o poder propulsor da transmutação universal e a força ígnea nos seres vivos.

A Terra possui uma mente própria, e seu princípio construtor é o fogo. O fogo torna o universo inteiro visível. Aquilo que percebemos como ideia, fantasia e imaginação, são apenas uma partícula do dinamismo da mente na terra. Nossa habilidade para projetar os nomes e formas da criação, *nāma rūpa*, apenas sugere a inteligência suprema do planeta.

Nosso potencial para a inteligência ordenada se manifesta nos planetas e galáxias. Assim como a Terra metaboliza oxigênio e combustível em fogo, a função *Pitta* no corpo metaboliza ácidos e enzimas para digerir alimentos e pensamentos. A capacidade do planeta de conservar sua temperatura na força imanente do cosmos é a nossa capacidade de manter a temperatura corporal. E a sua mente e inteligência são nossas emoções e pensamentos.

O fogo, *agni*, transformador do universo é o mesmo em todos os seres vivos. Por promover o calor necessário à digestão, o fogo é parente das águas do sabor e do apetite. É percebido através da visão e é o poder de todos os seres. Os olhos e o sentido da visão nascem do elemento fogo. O simples ato de cozinhar no fogo transmuta o alimento para que este fique apropriado ao sistema humano. Todo ser vivo transforma o alimento à sua maneira. Na maioria dos casos, o poder de transformação reside totalmente no sistema digestivo. Seres humanos são a única espécie que transmuta o alimento tanto com o fogo externo quanto com o interno.

A criação jamais será definida ou captada pelas palavras. A capacidade humana de transcender o pensamento e residir na unidade da presença universal se deve à destreza do fogo terreno.

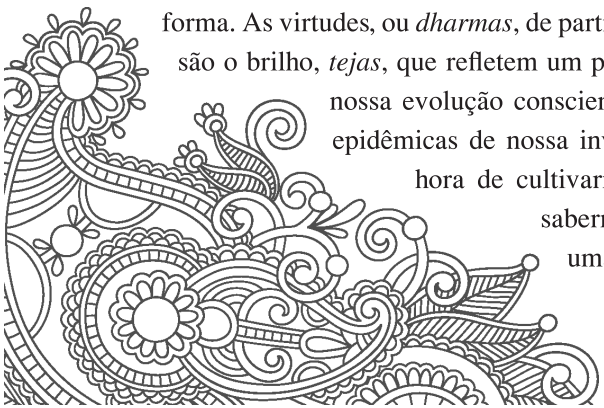
Quando a inteligência incorporada e viva dentro de nós perde sua conexão com o centro de magnetismo e dinamismo da Terra, o pensamento se torna distorcido e as emoções, aleatórias. Uma vez que os corpos de *prāṇa* e de alimento estão debilitados, o corpo mais sutil da mente sofre dramaticamente. Desta transformação nefasta, brotam todas as ações destrutivas. Os atos repugnantes de fanatismo são resultado de um corpo-mente deturpado. Quando as pessoas se voltam umas contra as outras, isso é um sinal do dano intenso que o fogo mental sofreu.

A epidemia da obsessão por si mesmo é um sintoma prematuro de uma mente que ultrapassou seus limites. Nossa disposição

inata para refletir, escolher, construir para celebrar o sonho, está se consumindo na destruição. A reflexão sobre si mesmo é o atributo mais valioso da espécie humana. A capacidade de transformar e refinar a chama em brilho, *tejas*, é divina. O poder da mente tem sido amplamente mal compreendido. Ele não nos torna seres exclusivos e superiores. Simplesmente evoluímos pelo nosso *karma*. Somos todos uma consciência Única. Só que se não conseguirmos nos lembrar disso, o ser cognitivo não irá prevalecer. Toda busca humana pelo ser é positiva. Mas o processo precisa se tornar claro e simples. Assumir um estilo de vida saudável não gera, por si só, nenhum fruto se seguirmos bloqueando nossa memória.

A orientação da mente é mais importante do que o seu progresso.
(Joubert, Pensees)

A mente é nossa habilidade para receber. Quando o corpo-mente colapsa, o conhecimento se enfraquece, dando lugar ao esquecimento. Perdemos a arte da graciosidade, de sermos bem-vindos na presença um do outro. Temos pressa em nos enredar em *māyā,* como se acreditássemos que o auto-questionamento se infiltrasse, por osmose, no cobertor de névoa e desconsideração. Beba do poço com a graça divina. Mantenha a distância, e a dúvida será resolvida. Quando o fogo universal se reflete no brilho frio da mente, a humanidade está em sua melhor forma. As virtudes, ou *dharmas*, de partilhar, abraçar, dar e participar, são o brilho, *tejas*, que refletem um planeta feliz. A Terra aguarda nossa evolução consciente. Ela já sofreu proporções epidêmicas de nossa inveja, raiva e ódio. Chegou a hora de cultivarmos o que há de bom e de sabermos que nossas mentes são uma só.



Isto nós sabemos. Tudo está conectado.
Como o sangue que nos une.
Não somos nós que tecemos as teias da vida.
Somos meros fios dentro dela.
Tudo o que fizermos à teia, faremos com nós mesmos.
Amamos esta terra como um recém-nascido ama o som do coração de sua mãe.
Tenha em mente a memória da terra
Como você a recebe.
Receba a terra e o ar e os rios
Para os filhos dos seus filhos e os ame como
Nós a temos amado.

Chefe Seattle (1790-1866)

O Corpo de Inteligência

Mesmo o conhecimento é reflexo da consciência no intelecto.
(Taittirīya Upaniṣad 11.12)

Vijñānamaya, a quarta camada do ser manifestado, se sustenta pela inteligência universal. O conhecimento intrínseco de todos os seres vivos se refina conforme o planeta os abriga, por causa da inteligência construtora do universo. A palmeira recorda sem dificuldade que dela brotam palmas, assim como o cavalo não duvida que seu filho tenha a sua cara, e não a de um gerânio. A mãe produz o leite no momento exato em que o bebê precisa se alimentar.

A inteligência é a ordem natural da vida. Respostas humanas genuínas são reflexo da inteligência. Quando a memória cognitiva está ativa, os pensamentos são divididos entre questionamento e observação.

As atividades humanas são baseadas, principalmente, na auto-absorção. Olhamos para ideias e pontos de vista como produtos de indivíduos. Acreditamos na existência de um "eu" independente, que pensa. Por ignorarmos nossa natureza essencial, achamos que o universo nos imita. O conceito de "eu" é fruto da ignorância da humanidade. E quando reforçamos a ignorância, tornamo-nos extremamente arrogantes. Contestar a natureza, como se ela fosse um reflexo da elite humana, é a atitude mais absurda que podemos ter. Ações egoístas não têm conexão alguma com a memória cognitiva; são apenas extensão de uma mente que esqueceu sua natureza.

Vijñānamaya é a presença onisciente da entidade humana. O ser humano é a única espécie a resolver seus pensamentos através da inteligência. Só que para acessarmos esse processo natural de ser, é necessário estarmos alertas à harmonia entre todos os corpos. O corpo de alimento depende do corpo de *prāṇa*, que depende do corpo da mente, que, por sua vez, apoia-se no corpo de inteligência. Esses quatro corpos se dissolvem no corpo de consciência.

O Corpo da Consciência

Aquele que me vê em todos os seres, e todos os seres em mim.
(Kṛṣṇa, Bhagavad Gītā, cap.6)

Ā*nandamaya* é a plenitude do ser. É a fusão completa de todos os seres vivos com o universo. É o véu que cobre a natureza da consciência

ilimitada, infinita, já que não podemos perceber a natureza real. A consciência pura não possui atributos, modificações ou diferenciação. Está além até mesmo da inteligência. Por não ser limitada pelo espaço, dissolve-se nele, a origem de tudo. O corpo de consciência está além dos elementos. Esse não-estado é comumente chamado de "felicidade perene e completude plena". Quando os quatro corpos gozam de boa saúde, dissolvem-se na consciência. Como uma montanha sob um céu azul, sem nuvens, a imobilidade é o estado natural da existência consciente.

Pureza e felicidade existiram em todos os tempos. Estamos ocupados demais orbitando entre diversões e arrependimentos para celebrar esta verdade, para celebrar a natureza. Uma vida estabelecida em sua própria natureza remove qualquer obstáculo. Com o tempo, quando se atinge a cognição plena, todos os corpos se dissolvem na consciência.

Os cinco corpos que acabamos de analisar são o principal reflexo da estrutura do universo. São a nossa anatomia cósmica. Ao olharmos a criação, vemos a nós mesmos. Infelizmente, como o que vemos é uma imagem refletida, nossa primeira impressão é a do corpo denso. Feche os olhos e todos os sentidos. Veja o corpo sem um espelho. Enxergue a consciência como a fonte primária. Veja a inteligência nascendo da consciência, sua camada mais externa. Em seguida veja a mente, o *prāṇa* e, por último, o corpo de alimento. Essa é a ordem natural. Conhecer é lembrar-se disso o tempo todo.

O poder de transmutação

A inteligência do universo se baseia numa memória absorvida ao longo de bilhões de anos.

Cada elemento possui sua natureza pura, porém não pode assumi-la sem ser absorvido pelos outros elementos. Cada elemento bruto, *mahābhūta*, é uma síntese dos demais. Essa ligação entre os elementos é o que torna o universo visível. Por exemplo, o fogo bruto, do qual emerge o universo, possui as características do calor e da forma, assim como o som do espaço, o cheiro da terra, o toque do ar e o sabor da água. Todos os elementos guardam a memória eterna - nossa ligação com o universo e o alimento secreto de toda fonte humana de bem-estar.

O corpo físico é formado pela transformação dos cinco elementos brutos nos *doṣas*. A inteligência humana, poder transmutado dos elementos sutis, existe no receptáculo da mente. Ideias e visões se diferenciam da gloriosa abundância de informações e de energia flutuando no banco de memórias do universo, amadurecendo através de bilhões de anos de esplendor e absorção. Tudo se transforma pela observação. Uma alteração de magnitude infinitesimal se expande imensamente quando trocamos nossos átomos e moléculas com os elementos à nossa volta. Ao nos aquecermos ao sol, a energia solar se torna parte de nosso ser; ao caminharmos numa floresta, as árvores, a umidade e a terra se tornam parte de nosso campo energético. O seu campo de energia, o da floresta e o do sol são idênticos.

Através da planta fisiológica da humanidade, o Āyurveda estuda o macrocosmo. É mais fácil estudar aquilo que está próximo e acessível primeiro, para depois observar inteligentemente outras formas de vida e o próprio planeta. O estudo da fisiologia Āyurvédica não serve para aprofundar nossa auto-obsessão. Pelo contrário, serve para revelar as árvores e o solo, os rios e a luz, as galáxias e as estrelas - o incrível campo em movimento através do qual reconhecemos nosso potencial enquanto humanos. Pela observação e pela reverência, aprendemos a ser humanos.

Os Vedas criaram um mapa cósmico que delineia claramente uma rede ligando nosso planeta ao universo inteiro. As

energias de mobilidade, transformação e absorção do universo estão presentes nos seres vivos na forma dos *doṣas v*āta, *pitta* e *kapha*. Os sete componentes corporais, *dhātus*, correspondem, nos humanos e nos demais seres, aos componentes planetários que são os oceanos, as massas de terra, os depósitos fósseis e o fogo líquido. Os principais canais do corpo humano são como os caminhos e os rios, os dutos e redes que conectam o universo. Assim como o corpo produz seus dejetos, *malas*, a terra também gera seus próprios resíduos naturais livres da decomposição artificial e dos poluentes que resultam da ação humana.

A transmutação acontece com graus variados de intensidade na terra e nos organismos vivos. Do calor interno da Terra nascem os lagos vermelho-sangue da África, os gêiseres nos glaciares da Islândia, o derretimento da neve nos Andes. A transformação ocorre em escala colossal. No planeta, uma única massa de terra se dividiu em seis continentes separados; um só oceano virou sete mares. O subcontinente indiano se deslocou para o norte por mais de dois milhões de anos na velocidade de cinco metros a cada 100 anos até colidir com a Ásia, enviando aos céus o solo e o mar para formar a mais alta cordilheira do mundo. Fósseis calcários de caramujos marinhos da pré-história estão incrustados a quase 2000 m de altitude nos picos do Himalaia. O poder de mudança acontece do grandioso ao infinitesimal. Durante todo o tempo, o frescor do oxigênio atmosférico é mantido para que floresçam os seres vivos. A inteligência do universo se baseia em, aproximadamente, 120 bilhões de anos de memória intrínseca. Esse conhecimento acumulado permite ao planeta fazer ajustes muito precisos. Através do nosso poder de observação e de uma prática apropriada, podemos acessar esse mesmo conhecimento para nossa infinita transformação e refinamento.

Ambas as forças criativa e destrutiva dependem da transformação para se manifestarem. O processo pode ser harmonioso para aqueles que vivem e guardam a memória cognitiva da terra, ou pode ser uma manifestação terrível, vinda da ação movida pela amnésia humana. O

primeiro vem ao encontro do destino de um planeta saudável, o outro destrói sua harmonia interna.

A inteligência inteira do cosmos funciona através dos mesmos *doṣas* e *dhātus* do corpo humano. Quando entendermos o espelho que é nosso funcionamento pessoal e aprendermos a acessar, a nos guiar e a encorajar nossa natureza real, começaremos a servir ao destino específico com a humanidade e a felicidade verdadeira.

Maya Tiwari, também conhecida como Mother Maya, hoje é internacionalmente conhecida por seu incansável trabalho de semear o conhecimento do Āyurveda e da cultura védica com uma humanidade única e amor incondicional. Amor que se reflete também em seus trabalhos sociais realizados nos Estados Unidos, na Índia e na Guiana. Sua escrita e seu trabalho são inspiradores e sua história de vida vale a pena ser conhecida com a leitura do livro "Caminho da Prática" - www.mayatiwari.org

Tradução
Julia Rebuzzi

Notas

1 Apesar de a viciação do corpo de *prana* ser, principalmente, provocada pela degeneração do corpo de alimento, às vezes a doença tem origem no corpo sutil. Isso acontece quando, no momento da morte, a dor mental mal-resolvida se transfere para o corpo sutil. No nascimento seguinte, o corpo sutil adoecido desperta a dor no corpo físico.

DESCUBRA E ESTUDE VEDANTA

WWW.**SATSANGAONLINE**.COM.BR

O caminho acessível para o autoconhecimento na tradição védica.

COMEMORAÇÃO DO SHIVARATRI - VEDANTA CAMP 2014

CANAL OM
WELLNESS BY THE SEA

CURSO INTENSIVO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SATTVA YOGA COM GUSTAVO PONCE, CRIADOR DO MÉTODO

NO CANAL OM YOGA & WELLNESS CENTER, CHILE

Primeira Semana: do dia 10 ao 17 de Janeiro
Segunda Semana: do dia 17 ao 24 de Janeiro

8 dias / 7 noites: 42 horas por semana, com certificado de participação

Gustavo Ponce aos 67 anos é um dos poucos professores no mundo que estudou na Índia desde 1972 com Shri Yogendra, B.K.S Iyengar,
K Pattabhi Jois y T.K.V Desikachar.

O Sattva Yoga enfatiza o alinhamento corporal e todo o grupo muscular que dá suporte a coluna. Este método pode ser praticado com ou sem parede, em duplas, ou individualmente

O curso intensivo inclui: alojamento 3 refeições vegetarianas ao dia, uso de todas as instalações, uma massagem e o transporte de ida e volta de Santiago a Canal OM.

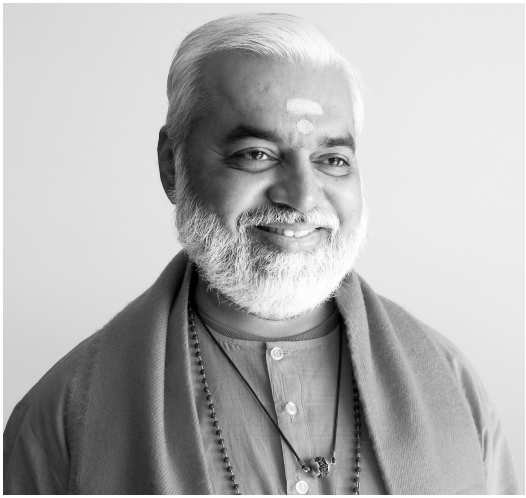
Para mais informações: oficina@yogashala.cl / gustavo@yogashala.cl

Linhas Aéreas : Lan, Tam, Gol y Sky Airline.

www.canalom.cl

Yoga na Prática

Entrevista com Sri Dhira Chaitanya



Sri Dhira Chaitanya, também conhecido como Dr. Sundar Ramaswamy, é professor de tradição hindu e sânscrito há mais de trinta anos e ministra aulas regulares em Nova York e região. É coautor de Pūrṇa Vidyā, um programa de doze anos destinado a ensinar a tradição e cultura hindus a crianças. Esse currículo, atualmente na terceira edição, é seguido por mais de cem escolas na Índia e por centenas de comunidades em aulas para crianças em mais de doze países em todo o mundo. Foi traduzido para o tamil, hindi e gujarati. Também é autor de um livro sobre luto e rituais finais na tradição hindu, traduzido para o português com o título: "O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu", disponível para compra no Vidya Mandir.

Sri Dhira Chaitanya é médico e psiquiatra infantil. Atuou como diretor médico da Staten Island Mental Health Society por mais de dez anos. Com sua experiência única como psiquiatra infantil, ensinando e trabalhando com crianças e adultos de diferentes origens culturais, bem como sua assimilação das escrituras hindus e da cultura védica, Sri Dhira Chaitanya é capaz de abordar o papel do crescimento psicológico e da maturidade na busca espiritual com discernimento e propriedade. Tem a capacidade de transmitir o ensinamento de uma forma simples e gentil a alunos de todas as idades e em todas as fases da vida, incentivando o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal dos indivíduos, tanto em situações específicas quanto de forma mais profunda.

O que é a vida na visão dos Vedas? Em contrapartida, o que é a morte?

Na Tradição Védica, o ser individual é chamado de Jīva. Em sânscrito, significa ser vivo. O Jīva é constituído de um corpo físico, que é tangível, e um corpo sutil, que é intangível e constitui a mente, o aspecto intelectual do indivíduo. Alguns seres são simples e outros são complexos em diversos níveis (plantas, animais, humanos). Todos os seres nascem e morrem. O nascimento e a morte são eventos que ocorrem em uma determinada estrutura de tempo e espaço. O nascimento é visto como um evento que ocorre no tempo e espaço quando um Jīva se manifesta em uma forma específica. Assim como o Universo manifesta-se em uma determinada estrutura de tempo/espaço, existe durante um período e então se torna não manifesto, o Jīva, de modo semelhante, assume uma determinada forma e experimenta o mundo em que nasceu durante um período no tempo.

A morte ocorre em relação à forma específica que o Jīva assumiu em um determinado tempo/espaço, como, por exemplo, no mundo como o conhecemos e o experimentamos. Quando o Jīva deixa de se manifestar em um corpo, esse fato é considerado morte do ponto de vista das pessoas que se encontram nesse contexto de tempo/espaço e para o Jīva em relação àquela forma em particular.

De acordo com os Vedas, quanto tempo se leva de uma encarnação à outra e qual é o processo pelo qual o Jīva passa?

Essa pergunta carrega a suposição de que há uma única estrutura de tempo/espaço. O tempo não é uma entidade fixa e infinita em que o universo e os indivíduos nascem. Mesmo sendo indivíduos que vivem neste mundo, vivenciamos o tempo de forma diferente, por exemplo, quando estamos acordados, sonhando ou em sono profundo.

O tempo e o espaço tornam-se manifestos quando um determinado Universo torna-se manifesto. Uma encarnação para o Jīva não ocorre somente do ponto de vista de uma determinada estrutura de mundo/tempo/espaço. Assim, não podemos mensurá-lo do ponto de vista do tempo conforme o

vivenciamos em nosso mundo das experiências, pois o referencial não é válido. O Jīva passa por diferentes manifestações em diferentes corpos tangíveis e intangíveis, em diferentes estruturas temporais e espaciais.

Em outras palavras, não podemos perguntar 'quanto tempo' porque o tempo em si deixa de existir da forma como o conhecemos para o Jīva quando ele não se encontra sob a mesma forma que nós. Poderia ser 'pouco tempo' para o Jīva e 'muito tempo' para nós, ou vice-versa.

No que diz respeito ao Jīva, ele passa de uma encarnação à outra de forma contínua. Isso se baseia em seu *karma* e sua fruição. As diferentes encarnações são diferentes manifestações em diferentes formas tangíveis ou intangíveis, em diferentes mundos de experiências no que se refere ao tempo e espaço.

Alguns dizem que o Jīva se associa a um útero materno antes mesmo da concepção. Outros dizem que isso acontece depois, por volta dos três meses de gestação. O que dizem os Vedas sobre isso?

A associação entre o Jīva e sua mãe ocorre do ponto de vista do *karma*, sendo também física e mental. Do ponto de vista kármico, o Jīva está associado a sua mãe e ao seu pai, bem como a outros seres, mesmo entre os nascimentos. É considerado fisicamente associado com a concepção, responsivo emocionalmente no quinto mês de gravidez e responsivo em termos cognitivos no sexto mês. Os Vedas não falam diretamente disso, mas outras escrituras associadas aos Vedas falam.

Para a maior parte de nós a morte é um tabu. Um assunto do qual fugimos, não queremos pensar e que imaginamos estar distante. Há um medo de encarar essa realidade. Como é isso na cultura védica, há também esse tabu?

A morte não é considerada um tabu. O nascimento e a morte são reflexos da mudança e da passagem do tempo, que é constante. As pessoas tendem a evitar discuti-la por causa da maneira como veem a vida e a morte, e

também devido aos vários medos a ela associados. A morte não é um tabu na cultura védica.

Quando alguém morre na Índia, espera-se que os parentes chorem ou não?

Entre as pessoas pertencentes à tradição védica, não há uma expectativa quanto aos parentes chorarem ou não quando uma pessoa morre. Sabe-se que pessoas diferentes lidam com a morte de um ente querido de maneira diferente. Algumas pessoas são mais expressivas do que outras. Alguns se expressam mais em privado do que outros. Não há expectativas quanto a um comportamento específico. Entretanto, uma pessoa é encorajada a se expressar sem medo ou inibição de qualquer forma em que se sinta à vontade. As pessoas ao seu redor tendem a aceitar qualquer comportamento sem julgar. É importante apoiar aqueles que estão de luto a processar sua perda. Não há um protocolo social no que se refere ao luto.

Qual é a importância psicológica dos rituais finais védicos para os que ficam e qual a importância espiritual para os que vão?

Os rituais védicos têm como objetivo ajudar aqueles que estão de luto pela perda de um ente querido e a pessoa que partiu desta vida. Os rituais estão associados ao seguinte: a) descarte dos restos mortais; 2) 12 dias de luto após a morte; e 3) rituais relacionados à data de falecimento do indivíduo.

Nos rituais de descarte, o corpo é santificado com orações e rituais, sendo oferecido de volta cerimonialmente à Īśvara, invocado na forma de Agni, o deus do fogo e a quem o corpo é oferecido ritualisticamente.

No período de luto, aqueles que estão de luto invocam a presença do Jīva que partiu e realizam diversas cerimônias em benefício do Jīva, que são relacionadas às ações e omissões do Jīva e são expiatórias por natureza, feitas em nome do Jīva por sua família. Os rituais também auxiliam aqueles que estão de luto ao dar-lhes a oportunidade de se sentirem intimamente conectados com o indivíduo que partiu e processarem sua própria perda e

os sentimentos a ela associados. O Jīva é ajudado, ainda, a se reconectar com seus ancestrais e seguir adiante em sua jornada kármica.

Os ancestrais dos quais falamos são aqueles que estão relacionados a nós através do nascimento, nossa família e parentes. A árvore genealógica é chamado de "*gotram*" na tradição védica. Claro que do ponto de vista do *karma* o Jīva viajou muitas vidas e deve ter conexões com muitos Jīvas que não pertencem necessariamente a uma vida particular. É importante ter em mente que um Jīva não é necessariamente a forma humana. É qualquer forma de vida em determinado nascimento. Numa vida nos conectamos com Jīvas com os quais nosso *karma* é manifestado. Adicionalmente, devido à liberdade, conhecemos novos Jīvas e desenvolvemos novos *karmas* e conexões.

Esses rituais continuam sendo feitos no âmbito das famílias indianas ou estão se perdendo com o tempo?

A maioria dos rituais relacionados à morte ainda é realizada como tem sido há milhares de anos. Alguns entendem e valorizam as tradições e sua utilidade mais do que outros. Algumas pessoas realizam versões completas e elaboradas das cerimônias, enquanto outras podem fazer versões abreviadas. Porém, a maioria das pessoas realiza o máximo das cerimônias que consegue. Dependendo da extensão em que compreendem e realizam as cerimônias, será nessa extensão em que os indivíduos se beneficiarão delas.

Por que as mulheres quebram suas pulseiras quando o marido morre?

As pulseiras de vidro e *maṅgalasūtra* (colar sagrado) simbolizam o estado civil das mulheres, semelhante à aliança de casamento na cultura ocidental. Quando o marido morre, as mulheres deixam de usar o colar

e as pulseiras em reconhecimento da mudança em sua condição. É um simbolismo aceito na cultura. Embora possa às vezes parecer dramático para quem não viu e não entende o que isso significa, esse ato ajuda a mulher a expressar sua profunda perda naquele momento enquanto está cercada por pessoas que a apoiam e a ajudam a expressar sem palavras o que sente.

Quando o marido toma *sannyāsa* é semelhante a morrer?

Sannyāsa não é semelhante a morrer. Qualquer pessoa, seja marido ou esposa, está vinculada na tradição védica a certos deveres religiosos, familiares e sociais. Quando alguém escolhe comprometer-se com um estilo de vida totalmente dedicado a Īśvara, é permitido a essa pessoa renunciar a alguns dos deveres religiosos, familiares e sociais. Esse ato de renúncia é chamado de *sannyāsa*. Como a pessoa "tecnicamente" não está mais vinculada à família, alguns dos rituais que a família realiza quando alguém morre não precisam mais ser feitos. A pessoa que pratica o ato de *sannyāsa* executa alguns desses rituais em seu próprio nome antes de se tornar um *sannyāsi*.

Embora o indivíduo esteja liberado dos deveres religiosos, familiares e sociais habituais, ele ainda deve continuar a fazer aquilo que é correto. Um *sannyāsi* também tem certos deveres a ele colocados em virtude da vida que escolheu. Esses deveres estão relacionados a uma vida religiosa e de devoção, tanto no âmbito pessoal como em relação às pessoas as quais o *sannyāsi* está ligado.

Tradução de Daniela Farias

31 DE OUTUBRO A 02 DE NOVEMBRO

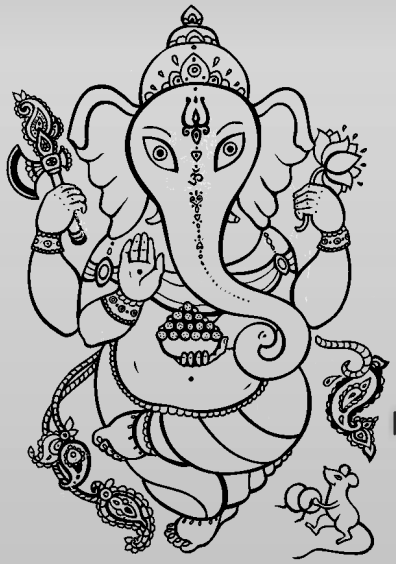
EM FLORIPA

YOGA
& CONHECIMENTO

TEMA

Yoga é perfeição na ação

Yoga e Conhecimento é um projeto dos Cadernos de Yoga que visa integrar pessoas em torno do conhecimento milenar do Yoga. O intuito é oferecer todo o conhecimento dos Cadernos de forma vivencial, com palestras e práticas especiais, num local à beira do mar e imerso nas bençãos naturais de Florianópolis. Estamos em nosso terceiro encontro, no qual abordaremos, por diversos ângulos, tanto do estudo quanto da prática, a célebre frase da Gita, "Yoga é perfeição na ação". O que é a ação habilidosa na visão do Yoga e o que está implicado em cada ação que realizamos na vida? São perguntas que nortearão nosso encontro. Vamos celebrar o Yoga em toda a sua riqueza e refletir sobre um tema fundamental, a ação e os seus frutos.



GLORIA ARIEIRA

GUSTAVO PONCE

TALES NUNES

PATRICK VAN LAMMEREN

PEDRO KUPFER

Programação completa e inscrições
no site
www.yogaeconhecimento.com

Simbolismo e Autoconhecimento | Patrick van Lammeren

Yama,

Senhor da Morte e do *Dharma*

A morte é um fenômeno inevitável para todos. Ainda que sofrido e temido, este momento é certo, e precisamos lidar com ele quando chega para os outros, assim como com a expectativa de quando chegará para nós mesmos. Sendo parte tão importante da vida, as diversas culturas falam enormemente sobre ela, e a tradição védica não é exceção, tendo como figura central Yama.

A família de Yama

É dito que Yama é filho de Sūrya, sendo chamado também de Vaivāsvata, literalmente "filho de Vivasvat". Sua mãe, Saṃjñā, é também chamada Uṣas, a aurora. De acordo com as *Purāṇas*, Sūrya casou-se com Saṃjñā e teve três filhos - Manu e os gêmeos Yama e Yamunā, também chamada Yamī. Manu tornou-se o primeiro ser humano, dando origem à toda humanidade, enquanto que Yama tornou-se o primeiro ancestral, senhor da morte e do outro mundo. Contudo, também tornou-se o senhor do *Dharma*, sendo chamado de Dharmarāja.

Seu pai Sūrya, o Sol, é a fonte de toda a vida, e sua mãe, a aurora, representa o conhecimento e a clareza de mente. Yama, portanto, não é apenas a deidade que rege a morte, mas é seu senhor, aquele que controla o tempo de vida de cada ser, governando seus nascimentos e mortes. É ele que rege o *Dharma*, direcionando cada indivíduo aos lugares e situações apropriadas em cada vida, de acordo com as ações realizadas por eles e conforme a necessidade de cada um, na direção da maturidade de mente.

Sua irmã é a deidade que preside sobre o rio Yamunā, de mesmo nome. A ligação entre os irmãos era tão forte que Yamunā quis convencer Yama a se deitar com ela, argumentando que, uma vez que já estiveram juntos no ventre de sua mãe, não seria errado estarem juntos novamente fora dele. Mas Yama, apesar de todo o carinho que tem pela irmã, foi firme em dizer a ela que tal ato seria um erro, e que ele não se desviaria do *Dharma*. Assim, buscou por um homem que fosse digno de ficar com sua irmã, prometendo-a a Kṛṣṇa. Desta forma, Yamunā se manifestou como o rio, aguardando pelo momento em que Kṛṣṇa teria seu nascimento e brincaria em suas águas, tornando-se sua consorte. Pela sua firmeza no *Dharma*, Yama

foi elevado à categoria de *deva*, sendo honrado e recebendo o título de Dharmarāja.

Tempos depois Yama foi visitar sua irmã, que disse que ele a visitava muito pouco. Yama explicou que ele trabalhava muito, governando os ancestrais, e por isso estava muito sem tempo. Yamunā compreendeu, mas o fez prometer que todo ano ele iria visitá-la e presenteá-la. Assim, nesta mesma data, a relação fraternal de ambos é reverenciada anualmente na Índia, sendo chamada Yama Dvitīya, dois dias depois do Dīpāvalī e fazendo parte das celebrações deste festival. É costume os homens que têm irmãs darem presentes a elas e viajar para vê-las, caso morem longe, sendo abençoados pelas irmãs com proteção, que Yama concede. Da mesma forma, é dito que aquele que mergulha na fonte do rio Yamunā, sendo seu devoto, é abençoado com uma boa morte por Yama.

Yama está intimamente relacionado com a morte, com os resultados das ações dos indivíduos, que são seus *karmas*, e também com o *Dharma*, o que fica caracterizado por seus laços familiares. Yama é irmão de Manu, pai de toda a humanidade e associado aos *Dharmaśāstras*, textos que estabelecem as regras sociais da civilização védica. Além disso, também é irmão de Śani, Saturno, símbolo de dificuldades, disciplina e também do *prārabdha karma*, os resultados das ações que se manifestaram na vida atual do indivíduo.

Pitṛpati, o Senhor dos Ancestrais

Ao contrário do que se imagina muitas vezes Yama não é uma deidade terrível da morte, apesar de regê-la. Ele é o responsável pelo encaminhamento do indivíduo após sua morte, e por isso está associado ao fim da vida e à passagem para o outro mundo, mas ele

é temido apenas em alguns de seus aspectos. De fato, inúmeros mantras pedem para que Yama garanta um bom lugar ao indivíduo depois desta vida, e por isso ele não é visto como uma deidade a ser necessariamente evitada, já que sua maior função não é a de colocar fim à vida das pessoas. Neste sentido, Yama está intimamente relacionado com a visão hindu do pós-morte, sendo aquele que garante uma vida confortável no outro mundo.

Os Vedas contam que Yama foi o primeiro ser a morrer. Depois deste evento, ele caminhou até encontrar um lugar belo e agradável, sem nenhum morador nem governante. Assim, Yama declarou-se rei deste local, e todos aqueles que chegaram ali depois dele passaram a prestar homenagem a ele e a viver sob sua proteção e suas regras. Este local ficou conhecido como *Yamaloka*, o mundo de Yama, ou *Pitṛloka*, o mundo dos Ancestrais.

Pitṛ, em sânscrito, significa "pai". Quando falado de forma coletiva, o termo se refere aos Ancestrais, aqueles que vieram antes de nós na família, e que precisam ser reverenciados. A tradição ensina que ninguém nasce sozinho, por conta própria, mas necessariamente nasce através de um pai e uma mãe. Da mesma forma, ambos nasceram de seus respectivos pais e mães, sendo os avós, e assim sucessivamente. Portanto, se existimos hoje neste mundo, com este corpo, é devido a tais pessoas que vieram antes de nós, que podem estar vivos ou já terem falecido. É preciso reconhecer que tais pessoas são muito importantes e ser grato a eles por terem oferecido toda a herança quanto à possibilidade de nascimento, os aprendizados, tradições de família e mesmo padrões e conflitos próprios que, de uma maneira ou de outra, influenciam as nossas vidas hoje. O culto aos Ancestrais, portanto, é parte importante dentro da ritualística hindu, sendo equiparada - e muitas vezes superiorizada - ao culto aos *devas*.

Da mesma forma que é falado sobre *guru-śiṣya-paramparā*, a linhagem ininterrupta de mestre e discípulo, é falado também sobre *pitā-putra-paramparā*, a linhagem ininterrupta de pai para filho. De acordo com a tradição, uma pessoa nasce em uma determinada família que tenha as características necessárias para que suas próprias tendências e características possam se manifestar. Da mesma forma, nasce na família o indivíduo apropriado para que a família, como uma unidade, possa viver determinadas situações. É falado que as gerações sucessivas carregam conflitos e capacidades das gerações anteriores, podendo dissolver antigos nós ou produzir padrões que serão reproduzidos pelos membros futuros.

Diversas ilustrações disto são encontradas na tradição. Por exemplo, temos que Narasiṃha diz a Prahlāda, seu grande devoto e membro da família dos *asuras*, que seu nascimento eliminou os erros das 21 gerações anteriores a ele, meramente por ser seu devoto. Ao mesmo tempo em que ele foi a causa para o fim de inúmeros erros de sua família, sua família também continha méritos para que alguém como Prahlāda tivesse nascimento nela, ainda que fosse uma dinastia de *asuras*[1]. Outro exemplo é encontrado na história da descida de Gaṅgā, o rio Ganges, à terra. É dito que inúmeras gerações de uma mesma família realizaram grandes asceses de modo a que o rio descesse e, então, as cinzas de seus ancestrais pudessem ser lançadas em suas águas, os liberando de uma maldição.

Deste modo, a *Taittiriya Upaniṣad* ensina: "*mātṛdevo bhava; pitṛdevo bhava*", que sua mãe e seu pai sejam reverenciados como sendo o próprio Divino, manifestações da Ordem Cósmica que é Īśvara, uma vez que através deles sua vida foi possível. E desta mesma forma, todos os mais velhos da família e também aqueles que já se foram, coletivamente chamados de *Pitṛs*, os Ancestrais, que abençoam a família a partir do outro mundo.

Uma vez que os *Pitṛs* são os Ancestrais de nossas famílias, Yama é o primeiro Ancestral, sendo chamado Pitṛpati, "senhor dos Ancestrais". É dito que os Ancestrais vivem com Yama em Pitṛloka, recebendo os oferecimentos realizados pelos seus descendentes na terra. Neste local permanecem os ancestrais da humanidade, senhores de Pitṛloka subordinados ao rei Yama, assim como todo o seu povo, que são os inúmeros ancestrais dos vivos até, é dito, a terceira geração anterior. As gerações mais antigas, acredita-se, assumem novos corpos em um determinado momento, manifestando uma nova vida e deixando de ser, portanto, Ancestrais.

É dito que a morte é o portão que divide o mundo dos homens e o mundo dos *Pitṛs*. Desta forma, ambos vivem separados, não se encontrando até que o indivíduo parta desta vida e alcance *Pitṛloka*, onde reencontra seus antepassados. Entretanto, é dito que os *Pitṛs* são convidados, junto com Yama, a participarem das cerimônias aos antepassados, os chamados *śrāddhas*, que são realizados uma vez por ano. Com isto, o indivíduo é levado a se lembrar de suas raízes e saudar seus antepassados, os reverenciando e sendo abençoados por eles. A linha familiar se mantém forte e saudável, garantindo uma vida próspera para as gerações vindouras. Nas ocasiões de casamentos e nascimentos, é dito que os *Pitṛs* se aproximam para testemunhar e abençoar todos os envolvidos, sendo eventos de grande importância e que naturalmente honram os ancestrais. Os momentos marcantes da família são sempre relacionados aos *Pitṛs*, que são lembrados e saudados oferecendo ao indivíduo uma sensação de pertencimento à sua família.

Yama como a Morte

Sendo aquele que governa os Ancestrais e o caminho do indivíduo depois desta vida, Yama também rege a morte. A tradição fala de seus

atendentes se aproximando dos indivíduos para levá-los ao outro mundo, ou mesmo de Yama executando esta tarefa. O que ocorre no momento da morte depende de como o indivíduo agiu em vida. Em geral, as pessoas que levaram uma vida de *Dharma* são levados com toda a honra para o outro mundo por atendentes importantes de Yama ou por ele próprio, enquanto que as pessoas que levaram uma vida de *adharma* são arrastadas por seus atendentes mais cruéis, passando por situações de grande sofrimento. Tais atendentes são mencionados e descritos pelas escrituras, sendo muito importantes no entendimento sobre a figura de Yama.

Mṛtyu, a morte, é considerado um dos principais atendentes de Yama ou seu aspecto mais terrível. Por vezes as escrituras consideram Mṛtyu como masculino, outras vezes como feminino. Em ambos os casos, Mṛtyu é considerado uma deidade, e não um *asura*, evidenciando que a morte, por mais que seja um evento sofrido, é um aspecto de Īśvara, sendo uma função importante no universo. No *Mahābhārata*, é dito que a devi Mṛtyu foi criada por Brahmā, o Criador, para que pudesse ser a consumidora de todos os seres. Contudo, Mṛtyu considerou muito problemática esta função, uma vez que ser a responsável pela morte de todos seria torná-la a maior assassina, o que reverteria em grande *pāpa*, demérito, para ela. Diante desta situação terrível, Mṛtyu chorou, comovendo Brahmā, que coletou suas lágrimas e as transformou em terríveis doenças, que seriam a causa da morte dos seres. Desta forma, é dito que as doenças são as lágrimas da morte. Em outra passagem do Mahābhārata, é dito que Mṛtyu fez muita ascese para evitar o *pāpa* de levar a vida dos seres embora, e Brahmā a abençoou, garantindo que tal ação não resultaria em *pāpa* para ela. Desta forma, Mṛtyu é a única no universo que não recebe *pāpa* por tirar a vida dos seres.

Como atendente de Yama, Mṛtyu é geralmente mencionado como masculino, tendo um aspecto terrível, muito feroz, raivoso e

insaciável. Frequentemente é visto ao seu lado, quando Yamaloka é descrito pelas *Purāṇas*, ou é citado como sendo o próprio Yama manifestando esta função daquele que leva a vida dos indivíduos.

O momento da morte e o período de luto

No momento da morte de um indivíduo, é dito que seu corpo sutil abandona o corpo denso. O *prāṇa* juntamente com a mente se retira, e o indivíduo passa a estar em um estado apenas sutil. Neste momento, é dito que ele tem um corpo provisório, sendo chamado *Preta*. Seus desejos, tais como fome e sede, permanecem, mas sem um corpo denso não é capaz de saciá-los. Seus parentes se reúnem, dando fim ao corpo geralmente através da cremação, e realizando os inúmeros rituais finais, que duram 13 dias. Neste período ninguém trabalha nem se diverte, todos se mantêm juntos vivenciando a dor da perda.

As diversas cerimônias realizadas neste período incluem oferecimentos aos ancestrais e a Yama, para que o falecido possa ser conduzido a *Pitṛloka* de forma bem sucedida e confortável. Um novo corpo é produzido com estes oferecimentos ao longo dos dias, para que ele possa realizar a longa viagem para este local. No 13º dia é dito que o indivíduo está pronto, e então é levado pelos atendentes de Yama através do caminho até *Pitṛloka*, que levará um dia inteiro. Porém, um dia para o falecido equivale a um ano aqui na terra; portanto, no aniversário de um ano de sua morte é realizado uma cerimônia, onde oferecimentos são realizados para o conforto do falecido e orações são feitas para que Yama o receba bem.

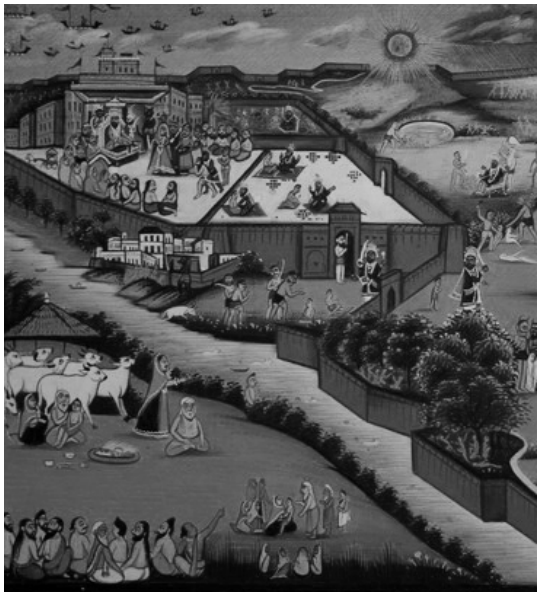
O caminho até Pitṛloka também depende das ações realizadas pelo indivíduo em vida, e geralmente é repleto de sofrimentos, apaziguados pelas orações de seus parentes. Conforme mencionado, os

atendentes a conduzir o indivíduo também dependerão de suas ações em vida, tornando a viagem mais ou menos sofrida.

Os atendentes mais terríveis de Yama são chamados *Yamadūtas* de forma geral, literalmente "mensageiros de Yama". São criaturas terríveis, portadoras de um laço e bastões com os quais amarram o falecido e o atormentam através do caminho até *Yamaloka*. Geralmente são empregados na condução de pessoas que realizaram muito *adharma* em vida, e por isso o fruto de suas ações já são vivenciados no momento seguinte ao falecimento. Eles também são responsáveis pela proteção de *Yamaloka*, guardando seus portões e muralhas, constituindo o exército de Yama.

Yamaloka, o mundo de Yama

Depois da viagem que dura um ano, no tempo da terra, o indivíduo chega a *Yamaloka*, ou *Pitṛloka*. As escrituras descrevem este reino como muito vasto, abrangendo inúmeras regiões e tendo sua capital chamada Saṃyamana, a morada de Yama. É dito que seu reino se situa na região sul, e por isso esta direção é vinculada aos antepassados e à morte, sendo Yama seu regente. Deste modo, as orações aos ancestrais são realizadas voltando-se



para o sul, enquanto que as orações aos *devas* devem ser realizadas preferencialmente voltando-se para o leste, mas nunca para o sul.

A cidade de Yama é repleta de edifícios e palácios com pilares dourados, salões cobertos de pedras preciosas e inúmeros súditos. Saṃyamana é considerado um lugar agradável, confortável e abençoado, onde a justiça impera. Lá não há ações inadequadas e a mentira não é permitida. No centro da cidade encontra-se o *Yamasabhā*, a corte de Yama, para onde os recém-chegados são levados.

É dito que o palácio de Yama é resplandecente e vasto, tendo sido construído por Viśvakarman, o arquiteto dos *devas*. Ali, é dito, não há fome nem sede, tampouco sofrimento ou doenças. De acordo com o *Mahābhārata*, Naciketas, o grande discípulo da *Katha Upaniṣad*, descreve a corte de Yama como repleta de sábios, *brāhmaṇas* e heróis, além de seus atendentes, dos mais terríveis aos mais benevolentes, todos cumprindo as ordens de seu rei, chamado inevitavelmente de Dharmarāja, ali.

Neste salão o indivíduo é convocado para a audiência com Dharmarāja e seus atendentes, que avaliarão seu destino. Neste momento, um grande atendente de Yama, Citragupta, abre a audiência, informando ao indivíduo tudo o que foi feito por ele em vida.

Citragupta

Algumas *Purāṇas* contam que Yama foi designado por Brahmā para cuidar do destino daqueles que partem. Com o tempo o número de pessoas que chegavam a seu reino ficou muito grande, e Yama começou a se perder no meio de tantas informações, enviando os indivíduos para os lugares errados. Brahmā, percebendo a confusão, chamou a atenção

de Yama, que se explicou. Diante disto, e compreendendo a situação de Yama, Brahmā produziu um ser chamado Citragupta e o colocou a disposição de Yama. Sua memória é extraordinária, e sua função seria a de registrar todas as ações, de todos os indivíduos, para que Yama pudesse dar conta de sua própria tarefa.

Citragupta, portanto, é considerado o grande contador de Yama. Dentro da tradição, toda ação tem resultados visíveis e invisíveis. Os resultados visíveis se esgotam rapidamente, mas os invisíveis são armazenados na forma de *puṇya* ou *pāpa*, mérito ou demérito, constituindo o que geralmente denominamos Karma. Tais resultados se manifestarão em outras vidas definindo nossos futuros corpos, as tendências que assumiremos e as situações agradáveis e desagradáveis por que passaremos. Assim, a visão da tradição é de que tudo o que ocorre em nossas vidas é fruto de nossas próprias escolhas, ocorrendo de forma muito adequada e precisa, dentro desta Ordem maior que é Īśvara, aquele que abençoa com os frutos das ações.

Na visão da tradição, *puṇya* e *pāpa* não se manifestam, necessariamente, de acordo com a natureza da ação realizada, mas podem se manifestar como satisfação ou insatisfação em qualquer situação da vida. Assim, *puṇya* e *pāpa* são vistos tal qual crédito e dívida, armazenados como em uma conta bancária. O acúmulo de muito *puṇya* conduz a uma vida de extrema satisfação, enquanto que o acúmulo de muito *pāpa* conduz a uma vida de extremo sofrimento. Citragupta, portanto, é como o contador de Yama, que registra os saldos de cada indivíduo e informa na assembleia com Yama.

Yama como Dharmarāja

A assembleia com Yama é descrita como uma verdadeira assembleia judicial. Ali, fatos são descritos, causas são advogadas e situações difíceis são debatidas, com uma equipe de *brāhmaṇas* muito bem versados consultando as escrituras de modo a entender claramente se uma determinada ação foi ou não adequada. Por fim, Dharmarāja dá seu veredito, informando ao indivíduo o que ocorrerá com ele em seguida.

Deste modo, Yama como Dharmarāja manifesta o próprio *Dharma*. Toda esta imagem tem como objetivo trazer à mente que as ações que executamos necessariamente têm resultados, e que por isso é preciso agir de forma inteligente, sempre respeitando ao máximo o *Dharma*. A imagem de Dharmarāja é a imagem da própria justiça, e reflete a própria Ordem Cósmica na forma da relação de causa e efeito, que não pode ser burlada. Yama, portanto, é ninguém menos que Īśvara, devendo ser reverenciado como tal.

Esta função de Yama como o grande juiz se manifesta em seu próprio nome, que deriva da raiz Yam, "dar", e também "controlar". Ele é aquele que dá o fruto das ações, que satisfaz os desejos de seus devotos, e ao mesmo tempo é aquele que controla as ações dos homens, na medida em que estes temem o fruto das ações inadequadas, o que os força a agir de forma adequada. Sua capital, *Saṃyamana*, tem seu nome também associado a isto, sendo o local onde a conduta dos indivíduos é muito bem controlada.

Yama é sempre representado com seu veículo, o búfalo, carregando *pāśa* e *daṇḍa*, o laço e o bastão, este último também chamado *Dharmadaṇḍa*, o "bastão do *Dharma*". O laço representa o compromisso com o *Dharma* e o vínculo que o indivíduo tem com o resultado de sua própria ação. O bastão representa o poder do *Dharma*, e manifesta a autoridade de Yama em nome do *Dharma*. Yama também é chamado Samavartin, "aquele que é imparcial", indicando sua grande capacidade de justiça, modelo a ser seguido por todos os reis.

Tendo analisado a situação do indivíduo, Dharmarāja determina seu destino dentre os 14 mundos descritos pelas escrituras. Caso tenha vivido uma vida de respeito ao *Dharma*, ele recebe o status de *Pitṛ*, Ancestral, e passa a viver em *Pitṛloka* ao lado de Yama, usufruindo do bem estar de sua cidade e abençoando seus familiares na terra. Caso tenha vivido uma vida de muito Dharma, acumulando muito *puṇya*, então ele é direcionado aos mundos superiores, como *Svargaloka*, o reino dos *devas* governado por Indra. E caso tenha vivido uma vida de *adharma*, acumulando *pāpa*, então ele é direcionado aos mundos inferiores, de sofrimento.

As *Purāṇas* ensinam que o aspecto de Yama, tanto sua forma como seu nome, dependem das ações do indivíduo. Para aqueles que tiveram uma vida de *Dharma*, recebendo um lugar como *Pitṛ*, Yama aparece como um grande rei, carregando suas armas e uma grande coroa dourada. Sua pele é negra como uma nuvem de chuva, seus olhos são brilhantes e todo o seu corpo irradia como o Sol. Para aqueles que serão direcionados aos mundos superiores, Yama aparece com a forma agradável de Nārāyaṇa, de pele azul escura, carregando concha e lótus. Porém, para aqueles que serão direcionados para os mundos inferiores, Yama aparece em seu aspecto mais terrível, com dentes afiados e olhos vermelhos, manifestando sua forma de Mṛtyu,

a morte. Para estes, ele é conhecido como o terrível e assustador Yama; para os demais, porém, ele é conhecido como Dharmarāja, o Senhor do *Dharma*, não sendo fonte de medo algum.

Os mundos superiores

Aqueles que acumularam muito *puṇya* em vida, tendo realizado muitas doações ou rituais específicos, são conduzidos a partir de *Pitṛloka* para os mundos superiores. Alguns, tendo adquirido muito mérito, são conduzidos até *Pitṛloka* pelo próprio Yama, ou mesmo são conduzidos diretamente aos mundos superiores pelos atendentes respectivos. Todas estas pessoas são conduzidas por carruagens, fazendo uma viagem confortável e agradável.

Os mundos superiores são contabilizados como sendo seis: *Bhuvarloka*, *Svargaloka*, *Maharloka*, *Janarloka*, *Tapoloka* e *Satyaloka*, também chamado *Brahmaloka*. *Pitṛloka* é posicionado em *Bhuvarloka*, a atmosfera, enquanto que todos os demais são posicionados nos céus. Geralmente os indivíduos que ascendem aos mundos superiores vão para *Svargaloka*, governado por Indra. *Maharloka*, *Janarloka* e *Tapoloka* são mundos especiais onde habitam *ṛṣis*, *prajāpatis* e grandes ascetas. Já *Satyaloka* é considerado a morada de Brahmā, o Criador, não sendo alcançado pelo caminho descrito aqui.

Nos mundos superiores o indivíduo aproveita todo o seu *puṇya*. É dito que seu corpo é sempre jovem, não há sofrimento algum, e qualquer desejo é satisfeito meramente ao pensar. Ali, o indivíduo vive na companhia das deidades, *ṛṣis* e outros seres celestiais, até que seu *puṇya* se esgote e tenha que nascer novamente em *Bhūloka*, a terra.

Os mundos inferiores

Aqueles que acumularam muito *pāpa*, levando uma vida de *adharma*, são encaminhados a algum dos mundos inferiores, dependendo da quantidade de *pāpa* acumulado. As *Purāṇas* descrevem estes mundos de diferentes maneiras, mas geralmente são contabilizados sete, sendo os dois mais terríveis chamados *Naraka* e *Pātāla*. Tais mundos são tomados de *asuras* e *rākṣasas*, e os indivíduos que precisam passar algum tempo ali são atormentados pelos *Yamadūtas* de diferentes maneiras. Algumas *Purāṇas* situam estes mundos como fazendo parte do reino de Yama, estando todos sob sua jurisdição e sendo posicionados geralmente abaixo da terra e das águas. Assim como em *Svarga*, depois que o excesso de *pāpa* é gasto nestas regiões o indivíduo retorna à terra em um novo nascimento.

Pitṛyāṇa e Devayāna

As escrituras mencionam dois caminhos possíveis para o indivíduo depois da morte. No primeiro, chamado *Pitṛyāṇa*, o caminho dos Ancestrais, o indivíduo é conduzido até *Pitṛloka*, podendo permanecer como um *Pitṛ* na corte de Yama, seguir para os mundos superiores caso haja um excesso de *puṇya*, ou seguir para os mundos inferiores, caso haja um excesso de *pāpa*. A maior parte dos indivíduos segue para os mundos inferiores, e boa parte deles permanece em *Pitṛloka*. Os rituais de luto são feitos de modo a corrigir muitos dos erros que o falecido fez em vida, para que Yama o aceite em sua morada, ao invés de encaminhá-lo aos mundos inferiores. Uma minoria segue para os mundos superiores, para desfrutar do muito *puṇya* acumulado.

Entretanto, todos eles inevitavelmente retornam. A tradição ensina que tudo o que tem um início necessariamente tem um fim, e isto inclui até mesmo a permanência em *Svarga*. Após as experiências necessárias nestes locais, o indivíduo assume um novo corpo, com uma nova mente, nascendo de novo em *Bhūloka*, a terra, onde irá produzir mais *puṇya* e *pāpa*.

Porém, há um segundo caminho, denominado *Devayāna*, o caminho das Deidades. O indivíduo que é um *upāsaka*, se dedicando às *Upāsanas*, ou meditações em Īśvara, tendo realizado determinadas cerimônias ou disciplinas específicas ao longo de sua vida, adquire a capacidade de seguir por este caminho. Sendo capaz de prever o momento da morte se aproximando, tal pessoa deve realizar determinados procedimentos, indo diretamente para *Satyaloka*, também chamado *Brahmaloka*. É dito que o indivíduo não retorna deste lugar, permanecendo ali até o final desta criação, tendo a oportunidade de adquirir o autoconhecimento através do estudo com o próprio Brahmā, o Criador. Com isto ele alcança a liberação, não nascendo novamente.

Yama, imortalidade e autoconhecimento

A tradição ensina que a liberação do sofrimento, *mokṣa*, é também a liberação do ciclo de nascimento e morte. Desta maneira, aquele que é liberado não nasce novamente, tendo resolvido definitivamente o problema fundamental do ser humano. Tal liberação é alcançada não através de um processo, em que há uma transformação, mas através de um conhecimento de que, de fato, o indivíduo já é liberado. Uma vez tendo este conhecimento, o indivíduo, chamado sábio, não nasce novamente, estando além do poder da própria morte.

A visão hindu do pós-morte ensina ao indivíduo que suas ações têm consequências e que o *Dharma* precisa ser sempre respeitado.

Portanto, que o indivíduo viva uma vida de responsabilidade. Mais profundamente, porém, ela ensina que nada no universo é capaz de trazer a completude que o ser humano busca, nem mesmo a ida para um mundo superior de satisfação. Estar em *Svargaloka* é extremamente satisfatório, mas ainda assim é uma satisfação limitada. Em algum momento ela terá um fim, e por isso não é eterna.

Mais do que isto, é dito que a liberação não pode ser alcançada nem nos mundos inferiores, nem nos mundos superiores. No primeiro caso, a predominância de *pāpa* resulta em sofrimento constante, e por isso não há nem mesmo o vislumbre da liberação. No segundo caso, a predominância de *puṇya* resulta na satisfação de todos os desejos, o que impede de dissociar a experiência de felicidade dos objetos de desejo. Com isto, o indivíduo não é capaz de questionar sobre a natureza desta satisfação.

Mas aqui em *Bhūloka*, a terra, a vida é uma mistura de *puṇya* e *pāpa*, havendo experiências de satisfação e de insatisfação. Com isto é possível o questionamento sobre a origem e a natureza da satisfação, conduzindo o indivíduo à busca pelo autoconhecimento. Portanto, *mokṣa* só é uma possibilidade em *Bhūloka* e em *Brahmaloka*. No primeiro caso há *jīvanmukti*, a liberação enquanto vivo, e no segundo caso há *kramamukti*, a liberação que ocorre na ocasião da dissolução do universo. Em ambos os casos, porém, a liberação ocorre somente através do conhecimento de si mesmo, disponível através do processo de ensinamento.

Na *Katha Upaniṣad*, Yama é evidenciado como o grande mestre. A *Upaniṣad* conta de um ritual realizado por Vājaṣravasa. Seu filho, Naciketas, observou que as vacas a serem doadas aos *brāhmaṇas* como parte do ritual eram magras e já não davam leite, o que seria algo muito inadequado e não daria os frutos desejados. Assim, perguntou a seu pai a quem ele seria dado, instigando seu pai a pensar sobre a

qualidade de seus oferecimentos e ao mesmo tempo na expectativa de que ele seria um oferecimento mais adequado. Porém, seu pai o ignorou. Naciketas insistiu mais duas vezes, diante do qual seu pai ficou irritado e disse que o mandaria para Yama. Naciketas, então, foi imediatamente para Yamaloka, seguindo as palavras de seu pai.

Lá, Naciketas foi recebido por atendentes de Yama, que informaram que seu senhor não se encontrava ali. O garoto então aguardou por três dias pelo retorno de Yama, que concedeu bênçãos a ele pela espera. Na primeira delas, Naciketas pediu para que, quando retornasse para casa, seu pai não estivesse mais zangado com ele – o que lhe garantiu, na verdade, duas conquistas, sejam o retorno para casa e o fim da zanga do pai. Na sequência, pediu que fosse ensinado aos homens um ritual para alcançar Svargaloka, que também foi ensinado por Yama, recebendo o nome de Nāciketāgni em homenagem ao garoto.

Por fim, Naciketas pediu sua última bênção: questionou a Yama sobre aquilo que está além de seu poder, além da morte, aquilo que nunca perece. Yama ofereceu inúmeras outras riquezas, de modo a testar o desejo de Naciketas por este conhecimento, mas o garoto se mostrou irredutível, dizendo que aquele conhecimento era o que realmente desejava, e que ninguém melhor do que Yama, o próprio senhor da morte, poderia ensiná-lo. Com isto, Yama ensina a Naciketas, manifestando seu aspecto de professor.

A morte existe para aquilo que nasce, e está associada ao tempo. Portanto, tudo o que morre necessariamente é algo limitado no tempo. Todas as formas são perecíveis, estando sujeitas ao poder de Yama. Entretanto, a verdade de todas as coisas, além das formas, é a pura Existência, o eterno Brahman que não é limitado em nenhum aspecto. Este Brahman é a verdade do sujeito, e não o corpo ou a mente, naturalmente perecíveis. Assim sendo, aquilo que se encontra além da morte é a natureza do próprio sujeito que é, portanto, imortal.

A pessoa que tem este conhecimento compreende que o indivíduo limitado nasce e morre, mas fundamentalmente ele não é o indivíduo, e sim Brahman. Portanto, fundamentalmente ele nunca nasceu, tampouco morrerá, sendo eterno e estando livre da morte. Tal indivíduo não se confunde com as formas, estando livre da ignorância sobre si mesmo. Todo o sofrimento derivado dela é eliminado, e a plenitude que sempre buscou é descoberta como já sendo ele mesmo. Portanto, a morte existe apenas para aquele que está tomado pela ignorância de si mesmo, e por isso o veículo de Yama é o búfalo, símbolo da ignorância, através do qual ele age. Para aquele que conhece, porém, Yama não é visto como a morte, mas como o próprio *Dharma* que é Brahman, além de toda limitação, medo e morte.

निचाय्य तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते ।
nicāyya tanmṛtyumukhāt pramucyate |

Tendo conhecido claramente aquele (Brahman), (o indivíduo) se torna totalmente livre das garras da morte.

[Yama, na *Katha Upaniṣad*, 1.3.15]

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedānta e simbolismo védico e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Notas

1 Ver artigos “Narasiṃha, o Homem-Leão” partes 1 e 2. Cadernos de Yoga edições 41 e 42.